

Công dụng diệu kỳ của nước chanh

Có thể bạn đã từng xem qua ảnh chụp những bình nước lớn với những trái chanh rực rỡ và lướt qua những bài viết về 10 lý do hàng đầu nên uống nước chanh. Và thậm chí bạn có thể nhớ một số lý do đó, mặc dù không thực sự thực hiện nó như một thói quen.



Một trái chanh chứa khoảng 30-40mg vitamin C. (Ảnh: All kind of people/Shutterstock)
Nước chanh có thể đem lại sức sống và tác dụng làm sạch cơ thể đáng kinh ngạc. Nếu bạn chỉ mới bắt đầu cảm thấy tốt hơn nhờ chế độ ăn kiêng, việc thay thế ly cà phê buổi sáng bằng nước chanh là một bước đầu tiên tuyệt vời.

Chanh là một loại trái cây thuộc Chi Cam chanh trong họ Cửu lý hương (có tên khoa học là Citrus Limon). Mặc dù là một trong những thành viên nhỏ nhất trong gia đình, nhưng nó có một số lợi ích sức khỏe toàn diện nhất.

Ví dụ, chanh có hàm lượng vitamin C cao, rất cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường [của cơ thể], theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ. Một trái

chanh chứa khoảng 30 đến 40 mg vitamin C, ít hơn một trái cam – có từ 80 đến 90 mg vitamin C, nhưng cũng là một lượng đáng kể.

Vitamin C đã được nghiên cứu rộng rãi và cho thấy có vô số lợi ích cho sức khỏe từ việc bảo vệ chống lại các vấn đề trước khi sinh, bệnh tim mạch, bệnh về mắt, nếp nhăn da mặt và sự thiếu hụt hệ thống miễn dịch.

Vitamin C hoạt động như một chất chống oxy hóa và giúp bảo vệ tế bào khỏi bị tổn thương do các gốc tự do gây ra.

Nhưng ngoài vitamin C, chanh còn có những đặc tính khác khiến chúng trở thành một nguyên liệu hoàn hảo để nâng cấp cho ly nước của bạn.

Lợi ích sức khỏe độc đáo của chanh

1. Nước chanh có công dụng giải độc và làm sạch

Làm sạch thường là lợi ích đầu tiên mà bạn nghĩ đến khi nhắc đến nước chanh. Nước chanh cung cấp hiệu quả giải độc vì chứa muối citrate của axit citric.

Muối citrate là một chất tạo chelat tự nhiên có khả năng liên kết với kim loại. Điều này cho phép nó vận chuyển những chất độc này ra khỏi cơ thể. Một nghiên cứu trên động vật được công bố trên Tạp chí Khoa học Môi trường và Nghiên cứu Ô nhiễm Quốc tế vào năm 2019 cho thấy rằng việc bổ sung axit citric có thể bảo vệ chống lại stress do nhiễm kim loại nặng và “có triển vọng ứng dụng rộng rãi trong việc giảm thiệt hại oxy hóa do các kim loại nặng gây ra.”

Độc tố xâm nhập vào cơ thể chúng ta thông qua nhiều nguồn khác nhau, từ không khí chúng ta hít thở đến một số loại thực phẩm chúng ta ăn. Hai trong số các nghiên cứu nổi tiếng hơn đã làm sáng tỏ việc sử dụng chanh như một chất làm sạch bao gồm: một nghiên cứu được các nhà nghiên cứu Hà Lan công bố trong ấn bản năm 2002 của Tạp chí Dinh dưỡng Châu Âu.

Nghiên cứu thứ nhất cho thấy vỏ chanh có tác dụng làm giảm mức cholesterol trong máu và gan. Mặc dù được thực hiện trên các đối tượng là động vật, những

kết quả này cho thấy ăn vỏ chanh có thể giúp ích cho những người bị bệnh gan nhiễm mỡ.

Nghiên cứu thứ hai được các nhà nghiên cứu Ấn Độ công bố trên tạp chí Dược lý học BMC năm 2005. Hesperidin, một bioflavonoid [thuộc] chi cam chanh được tìm thấy trong chanh, đã chứng minh khả năng bảo vệ gan khỏi bị tổn thương. Sau khi thử nghiệm trên CCl₄ (một độc tố gan nổi tiếng), các tác giả kết luận rằng hesperidin đã chứng minh được tác dụng bảo vệ gan.

2. Cải thiện tiêu hóa với nước chanh

Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Michael Okpara, một nghiên cứu được trình bày trên Tạp chí International Journal of Molecular Medicine and Advance Sciences vào năm 2006, các flavonoid trong cam có công dụng hỗ trợ tiêu hóa rất tốt. Nó cũng đã được chứng minh là làm dịu cơn đau dạ dày hoặc chứng khó tiêu nhẹ.

Bạn có thể làm cho chất hỗ trợ tiêu hóa này tốt hơn nữa bằng cách thêm vỏ chanh vào sẽ tăng cường vi khuẩn có lợi trong đường ruột của bạn.

3. Giảm cân, ức chế sự thèm ăn

Chúng ta đang tiếp cận tuyên bố này một cách thận trọng vì bất kỳ trào lưu sức khỏe mới nào khi trở nên phổ biến đều có thể bị thổi phồng thành “phép màu đốt cháy chất béo.”

Một trong những nghiên cứu phát hiện ra chanh hỗ trợ giảm cân, được công bố trên Tạp chí Journal Of Clinical Biochemistry And Nutrition vào tháng 11/2008, không phải là thử nghiệm trên người nhưng đã cho thấy giảm đáng kể sự tăng cân khi thực hiện một chế độ ăn nhiều chất béo. Hầu hết mọi người, cho dù họ có muốn thừa nhận hay không đều thuộc nhóm chế độ ăn nhiều chất béo.

Pectin và polyphenol là những chất chính được tìm thấy trong chanh và có nhiều nghiên cứu hơn cho thấy nó có tính chất giảm cân và ngăn chặn sự thèm ăn.

Pectin mang lại cảm giác no giống như các chất xơ ăn kiêng hòa tan khác. Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí của Liên đoàn các Hiệp hội Sinh học Thực nghiệm Hoa Kỳ vào tháng 5 năm 2011, điều đó có thể giúp một số người giảm lượng calo nạp vào có thể gây ra chứng viêm.

5. Giảm nếp nhăn và cải thiện làn da

Uống nước chanh có thể giúp ích cho làn da vì đặc tính chống lão hóa của chất chống oxy hóa trong chanh, theo một nghiên cứu được công bố vào tháng 9 năm 2011 trên Tạp chí Khoa học Thực phẩm và Nông nghiệp.

Nguyên nhân cơ bản của lão hóa da xuất phát từ các gốc tự do gây tổn thương mô.

Nghiên cứu cho thấy rằng các chất chống oxy hóa có nguồn gốc thực vật có thể đảo ngược sự phân hủy của các sợi collagen trong da. Collagen mang lại cho làn da sức mạnh, cấu trúc và độ căng mọng đồng thời bảo vệ da khỏi hấp thụ các chất độc.

Hỗn hợp tẩy tế bào chết gồm nước chanh, đường và sữa chua Hy Lạp, thành phần hoạt tính luôn là chất chống oxy hóa có trong chanh.

Sử dụng nước chanh an toàn

Có một số lưu ý cần nhớ khi uống nhiều chanh hơn:

- Không nên ăn hạt chanh. Ăn một ít sẽ không quá khủng khiếp đối với bạn, nhưng nếu bạn định uống nước chanh thường xuyên, thì hãy đảm bảo rằng bạn phải bỏ hạt. Hạt chanh chứa một lượng nhỏ axit salicylic, là thành phần chính trong aspirin.
- Sử dụng chất ngọt bổ dưỡng. Nếu bạn đã quen với việc làm ngọt trà hoặc cà phê thì vị giác của bạn sẽ muốn thêm một lượng đường vào nước chanh. Nếu bạn muốn làm ngọt nước chanh của mình, hãy sử dụng chất ngọt bổ dưỡng như mật ong hoặc cỏ ngọt và tránh đường tinh luyện, xi-rô bắp và chất làm ngọt nhân tạo.

- Một mối quan tâm phổ biến khác là nước chanh có tác dụng gì đối với men răng của bạn. Miễn là bạn không sử dụng nó như nước súc miệng, răng của bạn sẽ an toàn.

Uống nước chanh là một trong những việc nhỏ mà chúng ta có thể làm thường xuyên mà có thể mang lại lợi ích lâu dài. Đây là một thách thức để bạn có thể tự mình trải nghiệm những lợi ích:

1. Hãy xem qua những lợi ích hàng đầu mà chúng tôi liệt kê dưới đây và tìm một lợi ích duy nhất sẽ thúc đẩy bạn bắt đầu kết hợp nước chanh vào trong cuộc sống hàng ngày của mình.
2. Cam kết uống nước chanh trong 14 ngày.
3. Hãy viết nhật ký về tâm trạng, năng lượng và cảm giác thèm ăn của bạn trong 2 tuần để xem bạn trải nghiệm những lợi ích tích cực nào.

Ban đầu, bạn sẽ thấy tác dụng rõ rệt nhất khi bạn có thể thay thế một ly cà phê hoặc soda buổi sáng bằng một ly nước chanh.

Hãy dành thời gian tối thiểu là 2 tuần để xem bạn đang nhận được những lợi ích tích cực nào.

Mỗi “cơ thể” sẽ phản ứng khác nhau với nước chanh, đó là lý do tại sao chúng tôi khuyên bạn nên thêm loại nước này vào chế độ ăn uống của mình mà không có bất kỳ thay đổi lớn nào khác để không phải có tác dụng phụ nào.

Điều này sẽ cho phép bạn xác định rõ hơn bất kỳ thay đổi nào bạn gặp phải đối với nước chanh chứ không phải một số loại vitamin tổng hợp mới mà bạn bắt đầu dùng.

Nhóm Nghiên cứu GMI dành riêng để điều tra các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng nhất ngày nay. Đặc biệt là chú trọng đến sức khỏe môi trường. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của chúng tôi sẽ khám phá nhiều cách mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh. Bài viết này được sao chép và phân phối với sự cho phép của GreenMedInfo LLC.

Theo
Tân Dân biên dịch

GreenMedInfo