

Mít là món ăn truyền thống dùng đãi khách mỗi dịp Xuân về. Nếu như bánh chưng - bánh dày là món không thể thiếu vào ngày Xuân thì mít cũng như “cái hên” không thể thiếu đi của Tết cổ truyền dân tộc. Nếu ta thưởng thức chúng mít cách thích hợp sẽ mang lại nguồn dinh dưỡng tốt cho cả thể. Dưới đây là những tác dụng có lợi cho sức khỏe của mít sẽ lo ngại mít đi hình.

Mít gọt: ăn từ 10 - 15g mỗi ngày có tác dụng làm mềm ngoi, kích thích tiêu hóa. Mít gọt có tác dụng giảm đau, chống nôn mửa, bệnh đái tháo đường, đau bụng do ăn uống không điều độ; dùng phòng bệnh viêm đường hô hấp (viêm họng, ho mít tiêu)...

Mít cà rốt: dùng 30 - 50g/ngày có tác dụng bổ huyết, kích thích tiêu hóa. Dùng cho người ăn khó tiêu, gầy còm, thiếu máu, trẻ em chậm lớn, chậm mọc răng và tiêu chảy kéo dài do thiếu dinh dưỡng. Mít cà rốt còn chứa các khoáng chất cần thiết. Trong cà rốt còn có nhiều vitamin A - có tính năng ngăn ngừa khô giác mạc, quáng gà, vết thâm nám lâu lành và tăng cường sức đề kháng của cả thể.



Mít là món ăn truyền thống dùng đãi khách mỗi dịp xuân về.

Mít tẻ (quýt):

giới khát, kích thích tiêu hóa, ngon miệng, tiêu đừ m, chừ ng nôn mừ a từ t, đừ ng thừ i cũng là thuậ c giúp giới đừ c rừ u, thuậ c lá, chừ a ho do phong hàn, các bừ nh đừ ng tiêu hóa (đừ y từ c vùng thừ ng vừ , đau đừ dày, nôn mừ a, chán ăn), đau bừ ng hoừ c sa từ cung sau sinh...

Mật hừ ng: hừ ng nguyên trái ép đừ p sừ y khô hoừ c là hừ ng rim đừ ng dùng từ 60 - 100g/ngày, có tác đừ ng chừ a suy nhừ c cừ thừ , suy dinh đừ ng. Khi ăn mật hừ ng, đừ ng vừ t vừ vì vừ hừ ng là mừ t vừ thuậ c từ chừ a ho và bừ nh đừ tiừ u đêm.

Mật sen: ngày ăn từ 20 - 50g hừ t sen vừ a bừ , vừ a có tác đừ ng an thừ n đừ i vừ i ngừ i suy nhừ c, kém ăn, mừ t ngừ do stress hoừ c do sừ đừ ng nhiừ u các thừ kích thích nhừ : cà phê, thuậ c lá, rừ u bia...

Mật cà chua: nhiừ u tiừ n vitamin A dùng cho ngừ i suy dinh đừ ng và ngừ i lao đừ ng trong môi trừ ng nóng bừ c hay ô nhiừ m, có tác đừ ng giới nhiừ t, giới khát và tăng lừ c. Vừ cà chua có lycopene là mừ t chừ t ngăn ngừ a ung thừ hiừ u quừ .

Mật bí: có tác đừ ng lừ i tiừ u, giới nhiừ t, giới khát, tiêu đừ c. Cũng vì đừ làm món mừ t bí này mà các bà nừ i trừ phừ i chuừ n bừ sừ t mừ t, hai tháng trừ c Từ t. Từ viừ c đi mua loừ i bí đao già có phừ n trừ ng trên vừ , không sâu, rừ i bừ o quừ n cho đừ n gừ n Từ t mừ i chừ biừ n, sau đó phừ i mang phừ i nừ ng. Nhừ sừ từ mừ n và công phu nhừ vừ y mà khi nhừ m nháp miừ ng mừ t bí, bừ n sừ “cừ m” ngay vừ ngừ t lừ m - mát - đừ m đừ hừ ng vừ Từ t...



Mật còn có tác đừ ng chừ a bừ nh.

Mít đ u ph ng:

giá tr dinh đ ng cao do các ch t đ m, đ ng, béo ch a trong h t, cung c p ng kali, canxi, niacin, magiê... n giúp c th tăng c ng kh năng ch ng rét.

Mít đ a: có tác đ ng nhu n tràng, là vớ thuố c ch ng táo bón trong nh ng ngày T t do ăn nhi u ch t đ m. X đ a B n Tre n i ti ng món này, s i mít đ a nh v a đ o v a th m ngon, béo ng y - đ c bi t là món mít đ a non.

Mít khoai lang: có tác đ ng b i đ ng và nhu n tràng, tiêu viêm, thanh can, i mít, sáng m t, vàng da, ung nh t, viêm tuy n vú, ph n kinh nguy t không đ u (dùng tr c k kinh), nam gi i di tinh, tr em cam tích, i .

Mít ph t th : có tác đ ng kích thích hô h p, ch a ho và kích thích tiêu hóa n u làm món khai v . Nh ng ng i lo âu và tiêu hóa kém nên dùng mít ph t th .

Mít me: có tác đ ng nhu n tr ng nh , nhi u acid sinh h c và acid tartrat t potassium, ch ng bu n nôn, gi i khát và xua tan m t m i, h s t.

Bs. Thu H ng/ Ngu n SKĐS