

Hy vọng những thông tin mà chúng tôi tổng hợp dưới đây về lợi ích của táo đỏ, sẽ giúp bạn có thêm nguồn thông tin hữu ích và biết cách tận dụng nó trong cuộc sống hàng ngày. Hãy cùng tham khảo ngay!

Tác dụng của táo đỏ Hàn Quốc

Quả táo đỏ Hàn Quốc là một loại thực phẩm rất giàu dinh dưỡng, nó có thể bổ sung sắt cho thai phụ. Những lợi ích sức khỏe thú vị nhất của táo đỏ bao gồm cải thiện sức khỏe da, giảm cân, làm sạch máu, giảm stress, kích thích giấc ngủ ngon, tăng cường khả năng miễn dịch và giải độc cơ thể...và vô vàn những lợi ích khác như:

Giúp lưu thông máu

Quả táo đỏ là một nguồn giàu sắt và phốt pho. Nếu bạn bị thiếu sắt trong máu hoặc thiếu máu, bạn có thể gặp các hiện tượng như mệt mỏi, khó tiêu và rối loạn nhận thức. Bằng cách ăn táo đỏ để tăng lượng chất sắt và phốt-pho, bạn có thể tăng lưu lượng máu, do đó hệ thống các cơ quan của bạn sẽ hoạt động hiệu quả hơn.



Giúp xương chắc khỏe

Bằng cách tăng các khoáng chất như canxi, phốt-pho và sắt (tất cả đều có trong táo đỏ khô), bạn có thể đảm bảo rằng xương của bạn sẽ chắc và khỏe mạnh hơn. Đặc biệt ở tuổi già, thường có xu hướng bị loãng xương và các tình trạng thoái hóa xương khác, vì vậy việc thêm trái táo đỏ khô vào chế độ ăn uống để có thể làm chậm hoặc đảo ngược xu hướng này.

Hỗ trợ việc giảm cân

Ăn trái cây và rau quả là một gợi ý hay cho những người cố gắng giảm cân, và táo đỏ khô là một thực phẩm tốt nên được thêm vào danh sách đó. Với lượng calo thấp, lượng protein và chất xơ cao, táo đỏ có thể đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của bạn và làm bạn cảm thấy no, điều này sẽ giúp bạn duy trì chế độ ăn uống và ngăn chặn tình trạng tăng cân.



Tăng cường khả năng miễn dịch

Táo đỏ khô có thể đem lại lợi ích cho hệ thống miễn dịch theo nhiều cách khác nhau, cụ thể là do hàm lượng chất chống oxy hóa cao, bao gồm vitamin C, vitamin A và các hợp chất hữu cơ và axit khác nhau. Những chất chống oxy hóa này có thể trung hòa các gốc tự do.

Chăm sóc da

Nước ép táo đỏ giúp ngăn ngừa sự xuất hiện của các nếp nhăn và vết sọc, cũng như giữ cho da luôn có độ ẩm tốt. Táo đỏ sấy của Hàn Quốc bổ sung các chất dinh dưỡng, khoáng chất, vitamin, giúp cơ thể luôn khỏe mạnh.

Tác dụng của táo đỏ khô

Quả táo đỏ có nguồn gốc từ Nam Á nhưng hiện nay đã trở nên phổ biến trên khắp thế giới. Những quả tròn nhỏ có lỗ chứa hạt này mọc trên cây bụi hoặc cây có hoa lớn. Khi chín, chúng có màu đỏ sẫm hoặc tím và có thể hơi nhăn.

Do hương vị ngọt ngào và kết cấu dai, táo đỏ khô thường được sấy khô và sử dụng trong bánh kẹo và món tráng miệng ở các vùng của châu Á. Trong y học thay thế, chúng được sử dụng rộng rãi như một bài thuốc tự nhiên.

Dinh dưỡng trong táo đỏ khô

Táo đỏ khô ít calo nhưng lại giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất. 100gr táo đỏ khô (khoảng 3 quả), cung cấp:

- Lượng calo: 79
- Chất đạm: 1 gram
- Chất béo: 0 gram

- Carb: 20 gram
- Chất xơ: 10 gram
- Vitamin C: 77% giá trị hàng ngày (DV)
- Kali: 5% DV



Do hàm lượng chất xơ cao và lượng calo thấp, táo đỏ khô là một món ăn nhẹ tuyệt vời và lành mạnh. Chúng chứa một lượng nhỏ một số loại vitamin và khoáng chất nhưng đặc biệt giàu vitamin C, một loại vitamin quan trọng có đặc tính chống oxy hóa và tăng cường miễn dịch. Chúng cũng chứa một lượng kali hợp lý, đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát cơ bắp và cân bằng điện giải. Ngoài ra, quả táo đỏ khô còn chứa carbs ở dạng đường tự nhiên, giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể bạn.

Lợi ích khi sử dụng táo đỏ khô

Táo đỏ khô từ lâu đã được sử dụng trong y học thay thế để điều trị các tình trạng như mất ngủ và lo lắng. Các nghiên cứu trên động vật và ống nghiệm chỉ ra rằng loại trái cây này có thể mang lại những lợi ích sức khỏe ấn tượng cho hệ thần kinh, khả năng miễn dịch và tiêu hóa.

Cải thiện giấc ngủ, tăng cường chức năng não

Trong y học, táo đỏ khô được dùng thay thế để cải thiện giấc ngủ cho một số người mất ngủ kinh niên và giúp cải thiện khả năng não. Chất saponin có trong táo đỏ khô giúp giảm căng thẳng lo âu khá hiệu quả. Bên ngoài ra còn giúp cải thiện trí nhớ, làm cho các tế bào não không mắc tổn thương bởi các hợp chất phá hủy thần kinh khác. Các nghiên cứu cho rằng dùng chiết xuất táo đỏ khô đã tăng thời gian và chất lượng ngủ ở chuột. Trước khi đi ngủ cần uống 1 tách trà táo đỏ khô sẽ giúp ngủ ngon hơn mà không lo sợ gì với chứng mất ngủ.

Phòng ngừa chứng bệnh Alzheimer

Để chống lại căn bệnh suy giảm trí nhớ (Alzheimer) thì buộc phải dùng nước ép táo đỏ khô, đây là nghiên cứu của một số nhà khoa học. Họ thực hiện tùy trên loài chuột bằng cách thiết lập chế độ ăn phụ thuộc trên táo. Và quả thật bất ngờ độ thông minh và trí nhớ của chúng nâng cao lên hẳn. Khi dùng thì nên ăn cả vỏ táo để tốt hơn cho não bộ. Bởi vỏ táo có chứa những dưỡng chất tốt cho não bộ và chống lại độc tố có hại cho não bộ.



Tốt cho tim mạch

Táo đỏ khô chứa kali cũng như rất ít natri, làm cho mạch máu thư giãn và duy trì huyết áp ở mức ổn định. Sử dụng 2 tới 3 quả mỗi ngày giữ cho trái tim bạn vô cùng khỏe mạnh. Bên cạnh đấy nó còn góp phần cần thiết hạ huyết áp do polyphenol và chất xơ có trong thành phần dưỡng chất táo đỏ khô làm tan cholesterol. Giảm những dấu hiệu liên quan tới mảng bám và dạng viêm ở các thành mạch. Đại học bang Florida ở Tallahassee năm 2011 chứng minh táo đỏ khô giảm cholesterol xấu LDL.

Cải thiện hệ tiêu hoá

Có 50% lượng cacbohydrate có trong trái cây tươi từ chất xơ, có ích cũng như giúp cải thiện hệ tiêu hóa. Giúp khiến mềm tốc độ đi lại thức ăn qua đường tiêu hóa cũng như phòng ngừa hiện tượng táo bón. Chiết xuất từ táo đỏ khô giúp sức khỏe

niêm mạc dạ dày và ruột nâng cao lên đáng kể, giảm một số tổn thương do loét, chấn thương góp phần phát triển tạp khuẩn có lợi cho con đường ruột, tiêu hóa phát triển.

Polysaccharide củng cố niêm mạc ruột, cải thiện những biểu hiện liên quan đã được áp dụng thí nghiệm trên chuột. Kết luận rằng chất xơ có trong táo đỏ khô là thức ăn cho tạp khuẩn đường ruột có ích, cho phép phát triển cũng như chống lại một số ký sinh trùng có hại.

Giúp kháng khuẩn, chống viêm

Flavonoid được tìm thấy trong táo đỏ khô được chứng minh là chất chống viêm, kháng khuẩn vô cùng mạnh. Chiết xuất của mẫu quả nhỏ bé này mang lại giá chữa khá to lớn trong việc điều trị nhiễm trùng. Bên cạnh đó còn có axit betulinic chứa trong táo đỏ khô giúp chống lại các vi rút cúm.

Tác dụng của kỷ tử và táo đỏ

Kỷ tử hay còn được gọi là câu kỷ tử có rất nhiều công dụng và được sử dụng làm dược liệu của nhiều bài thuốc đông y. Sau đây là 1 số tác dụng cơ bản của kỷ tử:

- Cải thiện trí nhớ: Sử dụng kỷ tử thường xuyên trí nhớ của bạn sẽ được cải thiện đáng kể. Trong kỷ tử có chứa 1 lượng lớn betaine giúp tăng cường khả năng phục hồi trí nhớ.
- Tăng cường khả năng tình dục ở nam giới: Trong đông y, kỷ tử được sử dụng vào những bài thuốc hỗ trợ sinh lý nam giới. Cụ thể các chất dinh dưỡng có trong kỷ tử giúp làm tăng hàm lượng hormone testosterone.
- Chống lão hóa hiệu quả: Không chỉ đông y, ngay cả y học hiện đại cũng đã công nhận kỷ tử có tác dụng chống lão hóa rất tốt. Chúng giúp bảo vệ gan, giảm huyết áp và ngăn chặn quá trình lão hóa xảy ra.

- Hỗ trợ hệ thống miễn dịch: Kỷ tử có tác dụng kiểm soát và hỗ trợ tăng cường sức mạnh hệ thống miễn dịch của cơ thể. Nguyên nhân là do trong kỷ tử có chứa chất polysaccharides giúp cải thiện chất lượng của những tế bào miễn dịch.
- Kháng lại tế bào ung thư: Ngoài tăng cường hệ miễn dịch, kỷ tử khi được sử dụng đúng cách còn giúp kháng lại sự phát triển của các tế bào ung thư hiệu quả.

Tác dụng của trà táo đỏ kỷ tử như sau:

Sự kết hợp giữa 2 loại dược liệu này giúp bảo vệ gan. Ngoài ra trà kỷ tử và táo đỏ còn rất thích hợp dành cho những người thường xuyên thức khuya.

Công dụng của kỷ tử và táo đỏ tốt như vậy nên dược liệu này được sử dụng để pha trà rất phổ biến hiện nay. Để làm loại trà này, trước tiên bạn nên chuẩn bị và rửa sạch nguyên liệu. Sau đó cắt táo đỏ thành từng lát, kỷ tử để nguyên cho hỗn hợp trên vào cốc. Đổ nước ấm vào cốc rồi hãm trong vòng 15'.

Uống trà táo đỏ và kỷ tử mỗi ngày không chỉ có lợi đối với sức khỏe mà còn giúp làn da khỏe mạnh, sáng mịn và giảm nếp nhăn rất hiệu quả.



Tác dụng của táo đỏ kỷ tử ngâm mật ong và cách pha như sau:

Trà táo đỏ kỷ tử thông thường chỉ mang đến một tách trà thoáng chua, lại ngọt thanh nhẹ như nước lọc thông thường. Do vậy, nếu bạn muốn có một tách trà đậm vị hơn nhưng không muốn cho thêm nhiều nguyên liệu khác. Thì lúc này, hãy tham khảo cách pha trà táo đỏ kỷ tử mật ong!

Nguyên liệu cần chuẩn bị:

- 20 quả kỷ tử sấy khô
- 3-5 quả táo đỏ
- 10-20ml mật ong

Các bước thực hiện:

- **Bước 1:** Nấu nước táo đỏ kỷ tử tương tự với cách pha đã hướng dẫn phía trên.
- **Bước 2:** Sau đó để nguội nước trà trong vòng từ 5 đến 10 phút.
- **Bước 3:** Cho mật ong vào phần nước trà đã để nguội và khuấy đều.

Có lẽ bạn sẽ thắc mắc tại sao không cho mật ong vào trực tiếp luôn mà phải chờ cho nước trà nguội. Thực chất, mật ong khi gặp nước có nhiệt độ quá cao (trên 90 độ) sẽ bị vỡ các liên kết của các hợp chất dinh dưỡng. Do đó, tách trà của bạn sẽ không mang đến nhiều công dụng như khi pha mật ong với nước ấm. Hãy ghi nhớ ngay lưu ý này để có một tách trà vừa thơm ngon vừa bổ dưỡng nhé.



Hy vọng bạn đã nắm rõ tác dụng của nước táo đỏ và kỷ tử mà chúng tôi vừa chia sẻ phía trên.

Tác dụng của táo đỏ Mỹ

Công dụng của táo đỏ Mỹ như sau:

Táo đỏ Mỹ giúp chữa bệnh huyết áp thấp:

Chọn 20 quả Táo đỏ Mỹ, một con gà mái tơ. Gà chặt từng khúc, ướp gia vị hầm lửa to, đến khi gà gần nhừ thì cho Táo đỏ Mỹ vào. Có thể dùng canh hầm gà Táo đỏ Mỹ làm nhiều lần.

Táo đỏ Mỹ còn có tác dụng giúp chống ung thư:

Táo đỏ Mỹ chứa các thành phần triterpenes và camp, vì vậy dùng Táo đỏ Mỹ không chỉ tốt cho cơ thể mà còn làm đẹp da. Hiện nay, để làm đẹp da, mọi người ăn nhiều loại Táo đỏ Mỹ.



Táo đỏ Mỹ giúp chống dị ứng:

Táo đỏ Mỹ trị bệnh dị ứng phát ban, mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10 quả Táo đỏ Mỹ, ăn trong 3 ngày hiệu quả tức thì. Gần đây, các nhà khoa học Nhật Bản phát hiện trong Táo đỏ Mỹ chứa một hàm lượng lớn chất gọi là camp, chất này có tác dụng

trị dị ứng và giãn mạch máu. Đồng thời có một số tác dụng khác như: tăng cường thu nhỏ cơ tim và là chất nuôi dưỡng cơ tim.

Táo đỏ Mỹ có tác dụng bổ gan:

Mỗi ngày bạn chỉ cần ăn 20 quả Táo đỏ Mỹ có thể chữa bệnh viêm gan. Đối với người mắc chứng bệnh như: viêm gan cấp tính, xơ gan, có lượng huyết thanh cao, mỗi buổi trước khi đi ngủ dùng canh hầm lặc với Táo đỏ Mỹ (Táo đỏ Mỹ, lặc, 30 g đường cát. Trước tiên hầm chín lặc rồi cho Táo đỏ Mỹ và đường vào), Và dùng liên tục trong 30 ngày, có thể hạ được lượng huyết thanh xuống.

Tác dụng của trà táo đỏ

Táo đỏ sau đó sẽ được mang đi chế biến và là nguyên liệu của nhiều món ăn khác nhau. Trong đó, trà táo đỏ sản phẩm được nhiều người ưa thích nhất và phổ biến trong cuộc sống hàng ngày.

Lợi ích của trà táo đỏ

Theo y học cổ truyền thì táo đỏ là một vị thuốc quý rất tốt với vị ngọt chua, tính ôn. Vì vậy công dụng của trà táo đỏ là rất nhiều và rất tốt cho sức khỏe.

- Chống lão hóa
- Cải thiện sức khỏe tim mạch
- Ngăn ngừa ung thư và cải thiện chức năng sinh lý
- An thần và giảm căng thẳng



Tác dụng của táo đỏ Tân Cương

Táo đỏ Tân Cương được trồng ở Trung Quốc, cụ thể là tại hai vùng Nhược Khương và Hoà Điền thuộc Tân Cương. Một vài đặc điểm của tỉnh Tân Cương giúp sản xuất ra loại táo đỏ ngon và dinh dưỡng này và được đánh giá là một trong những loại táo tốt nhất trên thị trường. Tác dụng của táo đỏ Tân Cương như sau:

Tạo cảm giác no lâu hơn cho người ăn kiêng

Đây là một tác dụng rất được cái chị em yêu thích và đặc biệt là những người đang trong quá trình giảm cân. Những món ăn được nấu với táo đỏ Tân Cương đều mang lượng calo vừa phải mà lại giúp tạo cảm giác no lâu hơn. Khi no lâu hơn thì bạn sẽ giảm đi việc nạp thêm các nguồn thức ăn khác, từ đó sẽ giúp bạn giảm cân tốt hơn. Vì vậy cá chuyên gia giảm cân luôn khuyến khích bạn ăn táo đỏ Tân Cương kết hợp với chế độ luyện tập phù hợp sẽ mang lại kết quả làm bạn phải bất ngờ đấy.

Cải thiện giấc ngủ và tốt cho hệ thần kinh

Đây được xem như là một loại thần dược trong việc điều trị chứng mất ngủ, rối loạn giấc ngủ, ngủ không sâu giấc. Trong táo đỏ Tân Cương có chứa một chất có tác dụng an thần được gọi là Saponin. Ăn chè hoặc cháo nấu từ loại táo đỏ này từ 2-3 lần mỗi tuần sẽ giúp phục hồi những sợi dây thần kinh bị tổn thương, giúp da dẻ hồng hào hơn. Bên cạnh đó, táo đỏ Tân Cương còn cực kỳ tốt cho người già, đặc biệt là để điều trị chứng bệnh Alzheimer.

Chữa các bệnh về tim mạch rất tốt

Việc bổ sung kali và natri là điều rất cần thiết, vì hai loại này chiếm đến 6% tổng cơ thể và có tác dụng giúp huyết áp ổn định hơn. Khi áp lực máu lên thành mạch ổn định thì tim mạch cũng sẽ tốt và là giảm lượng cholesterol xấu trong cơ thể. Và rất may mắn là trong táo đỏ khô Tân Cương chứa hai loại chất này rất nhiều, sẽ giúp làm ổn định hơn hệ tim mạch.



Tăng cường sức đề kháng và hệ miễn dịch của cơ thể

Táo đỏ Tân Cương có tác dụng rất tốt trong việc củng cố và tăng cường sức đề kháng tự nhiên cho cơ thể. Đồng thời giúp hệ miễn dịch cơ thể tốt hơn từ đó làm hạn chế việc nhiễm bệnh. Bởi trong loại táo đỏ hữu cơ này có chứa các loại kháng chất và hàm lượng vitamin A, B1, B6, C rất cao.

Ngăn ngừa và trị bệnh ung thư

Đối với những người bị mắc bệnh ung thư và cả những người chưa mắc cũng nên sử dụng táo đỏ khô Tân Cương thường xuyên hơn. Bởi trong loại quả này có chứa một chất tên là phenolics có tác dụng chống lại oxy hóa trong cơ thể. Từ đó sẽ kìm hãm và ngăn ngừa sự xuất hiện và phát triển của các tế bào ung thư.

Tăng sức khoẻ và hỗ trợ phát triển hệ thống xương khớp

Những người sau 40 tuổi thường hay có hiện tượng loãng xương và sức khỏe xương không tốt, xương yếu. Là do không được bổ sung đầy đủ chất canxi và photpho, mà trùng hợp là 2 chất này có rất nhiều trong quả táo đỏ Tân Cương. Từ đó, việc sử dụng loại thực phẩm này giúp những người trung niên cải thiện sức khỏe xương hơn và đặc biệt là các bé trẻ em đang trong độ tuổi phát triển xương. Chúng tôi khuyến cáo bạn nên sử dụng thường xuyên và điều độ để mang lại kết quả tốt nhất không chỉ là ở hệ thống xương khớp.

Cải thiện các rối loạn của hệ tiêu hoá

Táo đỏ khô Tân Cương được khẳng định là rất có tác dụng trong việc điều trị các vấn đề về tiêu hoá đặc biệt là trực tràng. Bởi là trong loại táo đỏ hữu cơ này có một chất có tác dụng bảo vệ lớp niêm mạc của thành ruột, có tên là Polysaccharide. Đặc biệt là hàm lượng chất xơ chứa trong loại quả này rất cao, từ đó giải quyết được tất tần tật những vấn đề của đường ruột như viêm ruột,....

Tác dụng của đông trùng hạ thảo với táo đỏ

Trà táo đỏ kỷ tử đông trùng hạ thảo là sự kết hợp tuyệt vời của những vị thuốc trân quý nhất, có tác dụng an thần và hỗ trợ điều trị các bệnh về hệ tuần hoàn. Thức uống này được sử dụng phổ biến cho những người mắc bệnh tim mạch, máu nhiễm mỡ...

Uống trà đông trùng hạ thảo táo đỏ mỗi ngày giúp gia đình bạn thanh lọc cơ thể, giải nhiệt cơ thể, mát gan, giải độc cơ thể và tăng sức đề kháng, nâng cao sức khỏe, lợi ích cho sức khỏe tim mạch, hỗ trợ điều trị tăng huyết áp và là một tín hiệu tích cực trong quá trình điều trị ung thư và phục hồi sức khỏe người bệnh.



Tác dụng của táo đỏ với trẻ nhỏ

Trong Đông y, Táo đỏ có tác dụng bổ tỳ, tăng cường máu huyết, dưỡng nhan, chống lão hóa, tăng cường hệ miễn dịch, phòng chống ung thư. Đồng thời cải thiện giấc ngủ và tăng cường chức năng não. Vậy trẻ em ăn táo đỏ có tốt không?

Táo đỏ cung cấp carbohydrate

Bản tính hiếu động ở trẻ khiến trẻ vận động suốt cả ngày. Chính vì thế, bố mẹ có thể sử dụng nhiều nguồn cung cấp carbohydrate khác nhau để duy trì hoạt động của trẻ. Táo đỏ cũng là một nguồn cung cấp carbohydrate vô cùng hiệu quả. Táo đỏ chứa hàm lượng chất xơ cao và hàm lượng đường ít. Do đó, chúng thích hợp làm đồ ăn nhẹ hoặc ăn dặm cho trẻ. Với hàm lượng chất xơ cao, ăn một quả táo mỗi ngày sẽ giúp bé có mức năng lượng cao. Để kích thích bé sử dụng táo đỏ, bố mẹ có thể làm salad cho bé ăn kèm.

Tăng sức khỏe xương của trẻ

Táo đỏ giúp tăng cường phát triển hệ xương cho bé rất hiệu quả. Theo chuyên gia, táo đỏ là loại thực phẩm rất giàu boron. Đây là một loại chất khoáng giúp cơ thể hấp thụ magie và canxi rất tốt. Hai loại dưỡng chất này đều rất quan trọng đối với việc phát triển xương của bé. Vì vậy, bổ sung táo mỗi ngày cho bé là việc nên làm.

Việc phát triển xương của bé trong thời kỳ thơ ấu là vấn đề được nhiều bố mẹ chú trọng. Hãy đảm bảo thực đơn ăn uống của bé có đủ chất dinh dưỡng cho con. Đặc biệt là đối với sự phát triển não bộ và xương khớp của bé.



Trẻ em ăn táo đỏ có tốt không - Hàm lượng pectin cao

Việc phòng chống ung thư không bao giờ là thừa đối với mỗi người. Theo nghiên cứu của các chuyên gia, táo đỏ có chứa hàm lượng pectin. Đây là chất giúp ngăn ngừa bệnh tim và ung thư hiệu quả. Ngoài ra, pectin cũng có thể giúp đường tiêu hóa của trẻ được khỏe mạnh hơn. Do vậy, khuyến khích bé ăn táo mỗi ngày sẽ đem lại hiệu quả cao cho sức khỏe của bé.

Táo đỏ tăng lượng vitamin C

Các loại trái cây luôn được đánh giá là chứa nhiều vitamin có lợi cho bé. Táo đỏ cũng không nằm trong trường hợp ngoại lệ. Một quả táo đỏ có thể cung cấp khoảng 14 % vitamin C cho bé. Loại vitamin này giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và đề kháng cho bé. Nhờ vậy có thể giúp bé giảm nguy cơ mắc các bệnh cúm và cảm lạnh.

Cải thiện giấc ngủ tăng cường chức năng não

Trong y học, táo đỏ được sử dụng để cải thiện giấc ngủ và chức năng não rất tốt. Táo đỏ có chứa chất saponin. Đây là loại chất giúp giảm căng thẳng, mệt mỏi vô cùng hiệu quả. Đồng thời còn giúp cải thiện trí nhớ, bảo vệ tế bào não không bị tổn thương. Do đó, ăn táo đỏ có thể giúp bé ngủ ngon hơn, kéo dài thời gian nghỉ ngơi của bé. Khi bé có được giấc ngủ trọn vẹn, cơ thể bé sẽ khỏe mạnh hơn. Đồng thời, não bộ của bé hoạt động ổn định, giúp bé phát triển một cách toàn diện nhất.

Tác dụng của yến chung táo đỏ

- Đối với trẻ em:

Yến chung với táo đỏ và được nêm đường phèn vị ngọt thanh không bé nào chê được. Vừa bổ dưỡng, vừa ngon miệng và còn giúp phát triển hoàn thiện về vóc dáng lẫn tư duy của trẻ. Đây là món ngon giúp tăng cường khả năng miễn dịch tự nhiên cho cơ thể, bảo vệ các bé trước những tác động tiêu cực đến từ môi trường bên ngoài.

- Công dụng của tổ yến chung táo đỏ đối với mẹ bầu

Yến sào là thực phẩm bổ dưỡng nhưng lại mang tính hàn vì vậy mà với chị em đang mang thai bạn không nên dùng yến vào 3 tháng mang thai đầu tiên. Nên dùng từ tháng thứ 4, lúc này thai nhi đã có được sự ổn định trong bụng mẹ.

Theo các ghi chép của các nhà khoa học thì tổ yến sào có đặc tính nuôi dưỡng tốt các tế bào và điều này cực kỳ có lợi cho bà bầu. Nếu xét về góc độ dinh dưỡng, yến sào chung với táo đỏ sẽ cung cấp cho mẹ bầu nhiều các protein, sắt, carbohydrate và cả chất xơ là những dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong quá trình mang thai.



- Tác dụng yến sào chung táo đỏ với người cao tuổi

Món yến chung táo đỏ rất thích hợp cho người cao tuổi, người già đang có bệnh cần bồi bổ cơ thể. Việc sử dụng món yến chung táo đỏ đúng liều lượng sẽ bồi bổ

cho cơ thể, giúp phục hồi nhanh chóng những tổn thương, lỗ hổng về sức khỏe trong sức khỏe.

Tác dụng của chè hạt sen táo đỏ

Chè hạt sen táo đỏ không chỉ ngon, thanh mát cho những ngày hè mà còn nhiều công dụng đối với sức khỏe. Hạt sen là bài thuốc chữa chứng mất ngủ, an thần hiệu quả. Hạt sen còn hỗ trợ làm chậm quá trình lão hóa, trị mụn trứng cá, giảm lượng đường trong máu. Táo đỏ cũng được xem là vị thuốc tác dụng an thần, bổ tỳ, chống lão hóa,... Hạt sen kết hợp với táo đỏ tạo nên món chè ngon, thanh mát, giải nhiệt ngày hè rất phù hợp bồi bổ những người thể trạng yếu, người thiếu ngủ, người thường xuyên làm việc căng thẳng, phụ nữ mang bầu,...

Cách nấu chè hạt sen táo đỏ:

- Nguyên liệu

- Hạt sen: 200g
- Táo đỏ: 50g
- Đường phèn: 60g

Bạn có thể dùng hạt sen tươi hoặc hạt sen khô. Tuy nhiên hạt sen tươi nấu nhanh mềm bở và ngon hơn, giữ trọn được chất dinh dưỡng của hạt. Đường phèn dùng nấu chè cho vị ngọt thanh, cảm giác rất dễ ăn chứ không hề hắc như đường trắng hay đường vàng.

- Cách làm:

– Nếu dùng hạt sen tươi, bạn dùng tăm xuyên bỏ tâm. Tâm sen có vị đắng nhưng đây lại là bài thuốc chữa mất ngủ, an thần cực hiệu quả. Bạn đừng vứt hết tâm sen

đi nhé, hãy đem phơi khô rồi dùng pha trà uống nhé. Còn nếu dùng sen khô thì đem ngâm nước 3 tiếng cho nở mềm nhé.

– Táo đỏ rửa sạch, ngâm nước 15 phút cho nở mềm.

– Cho hạt sen vào nồi, luộc nước đầu khoảng 5 phút để cho bớt mùi ngái và sen được trong hơn. Sau đó xả lại sen, cho lượng nước vừa phải vào ninh cho sen chín mềm. Sen phải bở mềm nhưng còn nguyên hạt, không nên nấu kỹ quá làm sen bị nát nhé. Sen chín, bạn vớt sen ra để riêng.

– Phần nước vừa ninh sen, cho thêm vào đủ lượng chè dùng, cho táo đỏ vào nấu khoảng 15 phút cho táo đỏ ngâm nước căng mọng. Lúc này cho sen và đường phèn nấu thêm 10 phút để các nguyên liệu ngấm đường



Tác dụng của táo đỏ với bà bầu

Làm đẹp da

Các mẹ bầu nào đang muộn phiền vì làn da xuống sắc do thai kỳ sao không thử cải thiện nó với táo đỏ khô nhỉ!

Lượng vitamin C và E phong phú trong táo đỏ tốt cho làn da phụ nữ, nó sẽ giúp da mẹ bầu tươi sáng hơn và chống lại sự hình thành các vết nám.

Chữa huyết áp thấp

Huyết áp thấp là tình trạng mẹ bầu thường gặp gây đau đầu, choáng váng, mệt mỏi... Các mẹ thử cải thiện tình trạng này bằng món ăn táo đỏ khô hầm thịt gà xem nhé, sẽ khá hiệu quả đấy.

Bổ máu

Thiếu máu thường xuyên xảy ra với các mẹ bầu kém chú ý đến dinh dưỡng thai kỳ, nó không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ mà còn tác động xấu đến sự phát triển của thai nhi, nhất là cả não bộ bé.

Nếu mẹ bầu nào đang gặp tình trạng thiếu máu, thiếu vitamin thì có thể dùng ngay táo đỏ khô từ bây giờ để tăng cường dưỡng chất thiếu hụt cho cơ thể và em bé.



Bổ gan

Mỗi ngày ăn 1 quả táo đỏ khô sẽ giúp mẹ bầu tăng cường khả năng hoạt động của gan, chữa bệnh viêm gan.

Ngừa chứng táo bón

Chế độ dinh dưỡng cùng lượng hormone thay đổi khiến hệ tiêu hóa của các mẹ bầu hoạt động kém, dễ dẫn đến tình trạng táo bón.

Trong táo đỏ khô có chứa acid chlorogenic có tác dụng thúc đẩy loại bỏ acid oxalic ra khỏi cơ thể và bình thường hóa hoạt động của gan, dạ dày, ruột và tuyến tiêu hóa nói chung.

Do đó mẹ bầu ăn táo đỏ khô không chỉ giúp ngăn ngừa chứng táo bón mà còn làm tăng cảm giác ngon miệng.

Ngừa cảm lạnh

Sức đề kháng của mẹ bầu thường yếu đi trong thai kỳ. Bị cảm lạnh vì thế không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ mà khi mẹ cần hạn chế dùng thuốc (do sợ tác hại với thai nhi) thì việc điều trị sẽ khó khăn hơn và kéo dài hơn.

Táo đỏ khô theo các thầy thuốc Đông y thì mẹ bầu ăn thường xuyên sẽ có tác dụng ngừa và cả điều trị cảm lạnh.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu về tác dụng của táo đỏ đối với sức khỏe chúng ta. Trân trọng.