

Hy vọng những thông tin mà chúng tôi tổng hợp dưới đây về công dụng của củ sen, 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!

Ăn củ sen có tác dụng gì?

Bạn chưa biết củ sen ăn có tác dụng gì? Uống nước củ sen có tác dụng gì? Hay củ sen khô có tác dụng gì? Mời bạn tham khảo ngay thông tin dưới đây của chúng tôi:

Ở Việt Nam, đa số người trồng sen chỉ lấy hạt và hoa, ít dùng củ sen. Trên thế giới, củ sen được xem là thực phẩm mang nhiều may mắn và có công dụng kỳ diệu cho sức khỏe. Một số tác dụng của củ sen tươi, tác dụng của củ sen sấy khô như sau:

Cải thiện chức năng miễn dịch

Củ sen chứa nhiều khoáng chất quan trọng như kẽm, mangan, magiê, sắt và đồng. Các khoáng chất này có vai trò quan trọng trong hoạt động của enzym. Ngoài ra sắt giúp tái sinh các tế bào máu.

Hỗ trợ tiêu hóa

Củ sen là nguồn cung chất xơ tự nhiên làm chậm quá trình tiêu hóa carbohydrate phức tạp, giúp giảm lượng cholesterol trong máu cũng như giảm cân.

Kiểm soát thần kinh

Ngoài vai trò tích cực của nó trong tiêu hóa thức ăn, củ sen còn chứa nhiều vitamin. Vitamin B6 là một coenzym quan trọng trong tổng hợp hóa học tác động đến tâm trạng. Lượng pyridoxine đầy đủ giúp ta kiểm soát đau đầu, căng thẳng, lo lắng và thất vọng.



Điều hòa huyết áp

Sự cân bằng natri và kali ở tỷ lệ hợp lý tạo nên vị ngọt giòn của sen. Natri kiểm soát sự tiết mồ hôi của cơ thể còn kali có vai trò điều hòa nhịp tim và huyết áp ở mức ổn định.

Thiếu máu do rong kinh

Nước ép củ sen hay canh củ sen là phương pháp tuyệt vời để tái tạo máu ở phụ nữ khi bị rong kinh hoặc ra máu nhiều khi hành kinh. Phụ nữ nên dùng nước ép hoặc canh củ sen 3 ngày liên tục sau khi hành kinh.

Cầm máu

Y học cổ truyền Trung Quốc sử dụng nước ép củ sen để ngăn chặn chảy máu trong thực quản, ruột, dạ dày, đại tràng và chảy máu mũi.

Táo bón hoặc tiêu chảy

Nước ép củ sen điều hòa hoạt động của dạ dày và ruột non, giúp giảm các vấn đề về đường ruột cũng như để ngăn chặn táo bón và tiêu chảy. Ăn củ sen giúp ngăn ngừa các bệnh, sự tổn thương đại tràng và ruột. Mỗi ngày uống một cốc nước ép củ sen với gừng sẽ giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn.



Cung cấp năng lượng cho cơ thể

Củ sen mọc dưới bùn hấp thụ chất dinh dưỡng trong đất và nước rồi chuyển hóa thành năng lượng dưới dạng tinh bột. Y học phương Đông cho rằng củ sen là nguồn cung cấp năng lượng sạch cho cơ thể.

Bảo vệ tim

Củ sen cung cấp các vitamin nhóm B như vitamin B6, niacin, acid pantothenic, riboflavin và thiamin... Nó bảo vệ tim tránh các cơn đau chỉ đơn giản bằng cách kiểm soát cường độ homocysteine trong máu – nguyên nhân dẫn đến đau tim.



Loại bỏ chất nhầy

Lượng vitamin C cao trong củ sen có tác dụng hòa tan chất nhầy tiết ra trong đường hô hấp và loại bỏ chất nhầy bằng cách bài tiết ra khỏi cơ thể. Do đó, củ sen thường được dùng để điều trị bệnh hen suyễn, viêm phế quản, cảm lạnh, ho và bệnh lao. Muốn có kết quả chữa bệnh tốt hơn và thức uống ngon hơn, nên ép củ sen cùng cà rốt để uống.

Điều hòa nhiệt độ cơ thể

Uống nước ép củ sen với cam để hạ sốt. Trà củ sen điều trị cảm lạnh hoặc ăn củ sen hầm thịt gà khi còn ấm là bài thuốc vừa ngon vừa hữu hiệu để chữa bệnh cảm lạnh, sốt.

Bột củ sen có tác dụng gì?

Từ lâu, sen vốn được xem là một liệu thuốc quý với công dụng bồi dưỡng sức khoẻ. Không chỉ các sản phẩm tươi của sen như hạt sen, hoa sen mà các sản phẩm khô như bột củ sen cũng được nhiều người ưa chuộng. Bột củ sen không chỉ dễ bảo quản, dễ chế biến với nhiều món mà còn đem lại nhiều tác dụng hữu ích cho cơ thể. Sau đây là những lợi ích tuyệt vời của bột củ sen mà bạn nên biết:

Lưu thông máu

Bột củ sen có tác dụng dưỡng âm, dưỡng huyết rất tốt cho chị em phụ nữ. Đặc biệt đối với một số phụ nữ khó đào thải máu khi hành kinh, ăn nhiều bột củ sen có thể giúp thải nhanh các chất tắc nghẽn trong cơ thể. Ngoài ra, đối với phụ nữ mới sinh, rất tốt cho việc phục hồi sau sinh, có tác dụng bổ khí, dưỡng huyết, cải thiện nước da.

Thanh nhiệt

Bản thân củ sen trong bột củ sen có tác dụng thanh nhiệt trừ hỏa. Vì vậy, khi cảm thấy nóng trong người, có thể pha một ít tinh bột củ sen để uống. Nó có thể giúp chúng ta giải tỏa những cảm xúc khó chịu trong người rất tốt.



Giảm cân lành mạnh

Những ai đang muốn giảm cân thì nên ăn nhẹ tinh bột củ sen. Củ sen là thực phẩm giàu chất xơ, giúp chúng ta dễ có cảm giác no lâu và ngăn ngừa táo bón. Bột củ sen còn có tác dụng thải độc tố ra ngoài cơ thể.

Vì vậy, đối với người muốn giảm cân thì tinh bột củ sen là lựa chọn tốt để làm bột thay thế bữa ăn.

Cải thiện làn da

Tinh bột củ sen có tác dụng thanh nhiệt, giải độc rất tốt nên có vai trò rất lớn trong việc thải độc tố ra ngoài cơ thể. Độc tố trong cơ thể bị đào thải, nhiệt trong cơ thể sẽ không quá cao, làn da sẽ có trạng thái tốt hơn.

Vì vậy, những người thường xuyên bị mụn có thể ăn nhiều hơn, không chỉ để ngăn ngừa mụn mà còn giúp da mịn màng, đàn hồi.



Trà củ sen có tác dụng gì?

Uống trà củ sen có tác dụng gì? Câu hỏi mà bạn đang thắc mắc sẽ được giải đáp ngay dưới đây:

Thanh nhiệt, giải độc cho cơ thể

Trà củ sen có chứa nhiều hợp chất tanin, có tác dụng rất tốt trong việc cải thiện các bệnh về gan như gan nhiễm mỡ do rượu, phì đại gan... Uống trà sẽ giúp thanh lọc và loại trừ các độc tố có trong cơ thể, giúp gan được khỏe và hoạt động tốt hơn.

Công dụng của trà củ sen – tốt cho tim mạch

Các thành phần dinh dưỡng như vitamin B6, niacin, axit pantothenic, riboflavin, thiamin....trong củ sen rất tốt cho hệ tim mạch. Vì thế, khi bạn uống sẽ giúp điều

chỉnh cường độ hoạt động của homocysteine trong máu, giảm nguy cơ gặp phải các chứng bệnh về tim mạch.

Trà củ sen giúp điều hòa huyết áp

Trong trà củ sen chứa nhiều kali, có thể giúp duy trì chất lỏng trong cơ thể. Kali cũng là thành phần quan trọng để làm thư giãn mạch máu, tăng lượng máu bằng cách giảm độ cứng và co thắt mạch máu, giúp điều hòa huyết áp và ổn định các vấn đề về tim mạch.



Công dụng trà củ sen khô tốt cho máu

Uống trà củ sen khô có thể giúp kích thích tuần hoàn máu, làm tăng oxy của các cơ quan trong cơ thể. Sắt và đồng trong củ sen chính là những thành phần giúp sản xuất tế bào máu đỏ, giúp làm giảm nguy cơ bị thiếu máu.

Tốt cho não bộ

Hàm lượng vitamin nhóm B có khá nhiều trong củ sen, do đó, uống trà củ sen thường xuyên có thể tinh thần bạn thêm phần chấn, sáng khoái và giảm stress.

Trà giúp hỗ trợ tiêu hóa

Thường xuyên uống trà củ sen cũng là cách giúp điều hòa hoạt động của dạ dày và ruột non, cũng như ngăn chặn tình trạng **táo bón** và các bệnh lý liên quan đến đường ruột.

Tác dụng trà củ sen giúp giảm cân

Trà này nằm trong danh sách các loại trà hỗ trợ tốt cho việc giảm cân. Hàm lượng chất xơ cao có trong loại trà dược liệu này sẽ giúp làm chậm quá trình tiêu hóa carbohydrate, giảm lượng cholesterol, giúp quá trình giảm cân diễn ra hiệu quả.



Chống lão hóa

Chính nguồn vitamin C dồi dào cùng các chất chống oxy hóa mạnh mẽ nên loại trà này có tác dụng trẻ hóa làn da, giúp da trắng mịn, hồng hào. Việc uống đều đặn sẽ giúp bạn ngăn chặn tình trạng lão hóa làn da.

Củ sen ngâm rượu có tác dụng gì?

Các thành phần của sen như: tâm sen, hạt sen, lá sen, củ sen, đài sen... đều được coi là các vị thuốc tốt cho sức khỏe. Đặc biệt khi kết hợp ngâm chúng với rượu, sẽ nhân đôi với rất nhiều công dụng như sau:

- Dưỡng tâm an thần, tiện tỳ, ích thận
- Giúp ăn ngon, ngủ tốt, trị chứng mất ngủ
- Chữa băng lậu hay quên, cầm máu
- Tiêu thực, bổ tâm, thanh nhiệt
- Chữa di tinh, đái dầm, xuất tinh sớm, phụ nữ bị khí hư
- Chữa ly mãn tính, tiểu buốt, tiểu đục

Với những công dụng tuyệt vời như vậy, hãy áp dụng ngay cách ngâm rượu sen dưới đây:



- Nguyên liệu ngâm rượu sen

- Hạt sen: 200g.
- Tâm sen: 100g.
- Củ sen: 200g.
- Bình ngâm rượu (loại bình thủy tinh).
- Rượu trắng hoặc rượu nếp độ cồn khoảng 40-45 độ C: 3 lít.

Cách ngâm rượu sen:

Bước 1: Chọn những hạt sen già để bình rượu ngâm được ngon và bổ dưỡng nhất. Hạt sen sau khi thu hoạch bóc vỏ đem đi phơi khô.

Bước 2: Tâm sen chọn loại đã được phơi khô hoặc các bạn có thể mua tâm sen khô, củ sen rửa sạch cắt lát và phơi khô.

Bước 3: Cho tất cả, hạt sen, tim sen và củ sen đã phơi khô vào bình ngâm rượu, đổ rượu vào và đậy kín nắp. Sau đó ngâm rượu từ 3 tháng trở lên là có thể dùng được.

Tác dụng của củ sen đối với bà bầu

Tác dụng của củ sen với bà đẻ với nhiều lợi ích tuyệt vời như sau:

Háo nước

Bà bầu hay háo nước, khô miệng, ăn củ sen đúng cách có tác dụng giải nhiệt, giúp cơ thể tiết dịch trong miệng và làm dịu cơn khô khát.

Dưỡng huyết, tăng cơ

Củ sen có giá trị dinh dưỡng cao, giàu sắt, canxi và các nguyên tố vi lượng, vitamin và tinh bột, vì vậy có tác dụng dưỡng huyết, tăng cường miễn dịch cho thai phụ. Trong y học Trung Quốc gọi là “dưỡng trung ích khí, phục hồi sinh lực”.

Nhuận tràng

Củ sen rất giàu chất xơ. Nhờ vậy, công dụng của củ sen còn giúp thúc đẩy nhu động ruột, tăng độ ẩm trong phân, làm mềm phân, nhuận tràng, giúp bà bầu ngăn ngừa táo bón thai kỳ hiệu quả.



Cầm máu và tán huyết, tán ứ

Củ sen chứa nhiều tannin có tác dụng làm co mạch máu và cầm máu hoặc có thể làm mát máu, làm tan máu tụ. Y học Trung Quốc cho rằng công dụng của củ sen còn có thể cầm máu mà không để lại huyết ứ và là một vị thuốc hạ sốt tốt cho bà bầu không thể dùng thuốc Tây trong thai kỳ.

Công dụng của củ sen giảm mệt mỏi và phục hồi sức khỏe

Carbohydrate trong củ sen rất giàu đường, có thể bổ sung collagen, giúp bà bầu giảm mệt mỏi và phục hồi sức khỏe rất rõ rệt.

Cải thiện chất lượng giấc ngủ

Củ sen rất giàu chất dinh dưỡng và có một số chất có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ cũng như làm dịu tâm trí. Vì vậy, bà bầu ăn một chút củ sen buổi tối có thể giúp ngủ ngon giấc.



Chữa cảm mạo

Củ sen thanh nhiệt, làm mát máu và có tác dụng chữa cảm mạo, ho ra máu. Do đó, bà bầu có thể ăn củ sen để điều trị chứng bệnh này thay cho thuốc Tây.

Dưỡng huyết, tạo cơ bắp

Củ sen có giá trị dinh dưỡng cao, giàu các nguyên tố vi lượng như sắt và canxi, đồng thời giàu đạm thực vật, vitamin và tinh bột. Do đó, loại củ này có thể bổ sung khí và máu cũng như tăng cường khả năng miễn dịch cho thai phụ

Chữa tiêu chảy, tăng cường chức năng lá lách, dạ dày và giúp ăn ngon miệng

Củ sen có chứa chất đạm và chất xơ. Các chất này có thể kết hợp với muối, cholesterol và chất béo trung tính trong thức ăn để đào thải ra ngoài theo phân để làm giảm sự hấp thụ lipid, từ đó giúp điều trị chứng tiêu chảy. Chưa hết, nhờ chứa chất tannin nên loại củ này còn có tác dụng bổ tỳ vị, cầm tiêu chảy.

Củ sen cũng có thể làm tăng cảm giác thèm ăn, thúc đẩy tiêu hóa, giúp tinh thần phấn chấn nên có lợi cho bà bầu chán ăn do ốm nghén.

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