

Tháp phốt pho giúp xương chắc khỏe khi ăn trái cây

Ánh sáng giúp cá nhân Thục Duong
17/06/2012

Vitamin và các khoáng chất

trong tháp là canxi, hàng đầu...; sá cung cấp d...; jng chá cá sn thía t Á f giúp cá-u nhá”” t fng sá c bá”n.

Hầu

Theo thông tin trên website cá nhân Science Channel, hầu là khoáng chất tháp phốt pho giàu chất sắt và kẽm. Sắt là khoáng chất rất cần thiết trong quá trình tạo nên các tế bào cho các tháp, trong khi đó, sắt và kẽm là những khoáng chất có thể giúp tăng cường sức khỏe tinh thần và sinh sản cá nhân nam giới.

Trên website cá nhân Hawaii (Má), hầu còn có các nghiên cứu về giá trị khoáng chất tháp phốt pho có thể giúp dùng để chữa các bệnh liên quan đến xương. Mặc dù vậy, nghiên cứu khoa học nào khẳng định rằng công dụng này cá nhân, nhưng theo Go Ask Alice, đây là những nghiên cứu về tháp phốt pho cá nhân Columbia (Má), có những nghiên cứu tâm lý cho thấy hầu giúp cải thiện các bệnh liên quan đến xương.

Dưới đây

Nghiên cứu năm 2008 cá nhân Trung tâm nghiên cứu rau quả A&M ở Texas (Má) cho thấy dưới đây là những nghiên cứu về khoáng chất axit amin có tên citrulline, giúp tăng cường và làm sạch máu - mà công dụng của nó cá nhân Viagra và các khoáng chất liên quan đến xương.

Citrulline tá°-p trung nhía»•u á»Ỗ phá°šn vá»• và trong dÆ°a há°u vàng. Ngoài ra, dÆ°a há°u rá°t giàu vitamin A, B, C cùng má»™t sá»' khoáng chá°t nhÆ° canxi, ma-giê, ka-li, sá°t và ká°½m giúp tẢfng sá»©c Ä'á»• kháng và ham muá»'n tình dá»c. Há»p chá°t citrulline trong dÆ°a há°u còn Ä'Æ°á»c tìm thá°y trong dÆ°a leo và dÆ°a vàng nhÆ°ng á»Ỗ má»©c Ä'á»™ thá°p hÆjn.

á»št

Khuôn má°t Ä'á»• bá» «ng sau khi thÆ°á»Ỗng thá»©c món cà-ri là dá°u hiá»tu cho thá°y các má°ch máu Ä'ang giãn ná»Ỗ. Diá»...n giá°i theo cÆj chá°i sinh há»c thì “cá°-u nhá»•” cÆ°Æjng cá»©ng Ä'Æ°á»c là nhá»• tác Ä'á»™ng cá»sa “thá»sy lá»±c”. “Thá»sy” á»Ỗ Ä'ây là lÆ°á»Eng máu Ä'Æ°á»c dá»n vào các á»'ng dá°«n nhá»•, hay chính là má°ch máu, tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

á»št, hay các Ä'á»« Ä'fn cay, kích thích quá trình bÆjm máu cá»sa tim và giãn ná»Ỗ má°ch máu, tá» Ä'ó, tẢfng lÆ°á»Eng máu tuá°šn hoàn tá»i dÆ°Æjng vá°-t.

Chúa»i

Chúa»i chá»©a nhía»•u ka-li, rá°t tá»t cho tim má°ch và tuá°šn hoàn máu, tá» Ä'ó tẢfng lÆ°á»Eng máu lÆ°u thông tá»i dÆ°Æjng vá°-t, tẢfng sá»©c dá°«o dai cho “cá°-u nhá»•”. Bá»• sung Ä'á»sy Ä'á»s lÆ°á»Eng ka-li còn giúp kiá»fm soát lÆ°á»Eng na-tri trong cÆj thá»f, giá»- huyá°i áp á»Ỗ má»©c á»•n Ä'á»«nh và giá°Em nguy cÆj má°c bá»fnh tim má°ch.

Ngoài chũa»i, má»™t sá»' loá»ji thá»±c phá»©m khác cẢ»ng chá»©a nhiá»•u ka-li nhÆ° sá»a, Ä'á»-u xanh, nÆ°á»c cam và các sá»£n phá»©m tá»« cà chua.

Cá há»i

Cá há»i chá»©a rá»¥t nhiá»•u dÆ°á»ng chá»¥t tá»t cho sá»©c khá»•e tim má»ich nhÆ° chá»¥t béo không bão hòa và axit béo omega-3. Axit omega-3 giúp loá»ji bá»• bá»t chá»¥t dính, nhá»t trong máu, tẢ»ng lÆ°á»ng máu lÆ°u thông tá»i các bá»™ phá»-n giá»- vai trò quan trá»ng trong quá trình cÆ°Æ»ng cá»©ng cá»sa dÆ°Æ»ng và»-t.

Ngoài cá há»i, có thá»f thÆ°á»Ỗng thá»©c thêm cá thu hoá»c cá ngá»« 2 tuá»§n má»™t lá»§n Ä'á»f giúp các Ä'á»™ng má»ich trong cÆ»j thá»f Ä'Æ°á»£c bôi trÆ»jn.

Thá»t lá»£n

Trái ngÆ°á»£c vá»i quan niá»m cá»sa nhiá»•u ngÆ°á»i, “cá»-u nhá»•” sá»½ không hành Ä'á»™ng nghiêm chá»%nh khi “lâm trá»-n” ná»u không Ä'Æ°á»£c sá»± chá»% thá»t sát sao cá»sa phía trên. Ä'á»f làm Ä'Æ°á»£c Ä'ía»•u này, bá»™ não cá»§n Ä'Æ°á»£c bá»• sung vitamin B1. Ná»u không Ä'fn Ä'Æ°á»£c thá»t lá»£n, có thá»f bá»• sung vitamin B trong quá»£ Ä'á»-u và má»™t sá»' thá»±c phá»©m khác.

Anh Ä'ào

Anh Ā'ào là loá»j trái cây chá»©a nhía»•u há»£p chá»£t anthocyanin, sá»c tá»' tá»jo màu, Ā'á»“ng thá»•i giúp bá»£o vá»† thành Ā'á»™ng má»jch, ngĀfn chá»n các má»£ng bám má»j dá»«n tá»»i chá»©ng xĀj cá»©ng Ā'á»™ng má»jch hoá»c tá»c Ā'á»™ng má»jch. Ngoài anh Ā'ào, há»£p chá»£t anthocyanin cĀ©ng chá»©a nhía»•u trong trái Ā'ào, quá»£ xuân Ā'ào và quá»£ má»n.

Hành tây

Há»£p chá»£t phytochemical vá»»i tên gá»•i allicin trong hành và tá»•i có tác dá»»ng tĀfng cĀ»á»•ng tuá»£n hoàn máu, giúp giá»£m nguy cĀj huyá»t khá»i hoá»c bá»c tá»c má»jch. Có thá»f há»jn chá»j hĀj thá»Ý có mùi do Āfn hành bá»±ng cách nhai mùi tây hoá»c bá»jc hà cay.

RĀ»á»£u vang

Các loá»j rĀ»á»£u vang, Ā'á»c biá»†† là rĀ»á»£u vang Ā'á»•, rá»£t giàu chá»£t chá»'ng oxy hóa resveratrol, giúp giã» ná»Ý Ā'á»™ng má»jch bá»±ng cách kích thích cĀj thá»f sá»£n sinh nhía»•u nitric oxide. Nitric oxide làm giã» ná»Ý má»jch máu, há»†† vá»»i công dá»»ng cá»£a Viagra.

