

# CHUỐI : Giá Trị Dinh Dưỡng và chữa bệnh

BS Phạm Đức Vương - SJ, CA

\* Khi phân chất trái chuối, người ta thấy trong đó có chứa 3 loại đường thiên nhiên là : Sucrose – Fructose - Glucose được kết hợp với chất xơ (fiber) khiến cho nó có khả năng làm gia tăng năng lượng ngay tức thời cho cơ thể. Thế cho nên chỉ cần ăn hai trái chuối là có thể đủ năng lượng cung cấp cho người tập thể dục nặng, hoặc chơi thể thao với cường độ cao và căng thẳng trong suốt 90 phút.

\* Về dinh dưỡng nếu mang trái chuối so sánh với trái táo (apple) thì ta có được kết luận như sau:

- Trong chuối có hàm lượng chất đạm (Protein) cao gấp 4 lần chứa trong trái táo, chất Carbohydrate gấp 2 lần, Phospho gấp 3 lần, Vitamine A và chất sắt gấp 5 lần. còn đối với các chất khoáng và sinh tố khác được coi là gấp đôi.

Do đó, lực sĩ trên toàn thế giới đã chọn chuối là thức ăn đứng đầu trong các loại trái cây để bồi dưỡng sau khi tập luyện.

Ngoài việc cung cấp dinh dưỡng và năng lượng như kể trên- chuối còn giúp ngăn ngừa và giúp vào việc chữa khỏi một số bệnh tật mà chính điều này khiến ta cần phải thêm CHUỐI vào trong danh sách thực phẩm hàng ngày của chúng ta.

Sau đây là một số các chứng bệnh mà chuối có thể giúp cho ta :

1. Khi bị suy sụp tinh thần : (Depression) Theo một cuộc thăm dò (survey) thực hiện bởi nhóm nghiên cứu MIND thì nếu ăn một trái chuối trong lúc tinh thần đang xuống thấp thì thấy sau đó người ta sẽ cảm thấy tinh thần phấn chấn, tươi tỉnh hơn. Nguyên nhân là trong chuối có chứa Tryptophan là một loại Protein mà khi ăn vào cơ thể chuyển biến nó thành chất Serotonin, đó là 1 hóa chất giúp làm cho thư giãn và cải thiện thái độ khiến làm cho người ta cảm thấy vui vẻ, yêu đời hơn.
2. Thiếu máu : (Anemie) vì trong chuối có hàm lượng chất sắt cao, nên chuối đã có thể kích thích sự sản sinh Hemoglobine trong máu, giúp chống lại căn bệnh thiếu máu.
3. Áp huyết : (Blood Pressure) : trái cây duy nhất của vùng nhiệt đới có hàm lượng Potassium rất cao, trong khi lượng muối lại thấp khiến cho chuối đã có thể bảo vệ huyết áp cho con người. Bởi thế cơ quan Quản trị Thuốc men và Thực phẩm (US FDA) đã cho phép Kỹ nghệ chuối chính thức tuyên bố về Trái CHUỐI là có khả năng giúp làm giảm thiểu nguy cơ bị Tai biến mạch máu não (Stroke) và cao huyết áp.
4. Táo bón: Vì chuối có lượng chất xơ cao nếu chúng ta ăn chuối thường xuyên trong các bữa ăn, nó sẽ giúp cho việc đi cầu trở lại bình thường mà chúng ta không cần dùng đến thuốc xổ (Laxative).

- 2 -

5. Ăn Chuối làm dịu thần kinh vì trong nó có chứa các Sinh tố nhóm B nên có thể làm giảm căng thẳng và dịu hệ thống thần kinh của chúng ta.
6. Đối với chứng bệnh bị bần thần vào Buổi sáng khi thức dậy (Morning sickness) : nếu người bị chứng bệnh này chịu khó ăn chuối giữa các bữa ăn để duy trì cho đường huyết ổn định sẽ giúp cho không còn bị chứng bệnh này.

7. Bên nước Anh ở Twickeham, khi cho 200 học sinh ăn theo chế độ ăn sáng, trưa (lunch) và giờ ra chơi với chuối, do trong chuối đã cung cấp Potassium tăng lên nên giúp cho các sinh viên này học khá, trí nhớ tốt hơn phản ứng nhạy bén và minh mẫn hơn..
8. Khi Say rượu : người ta dùng một hỗn hợp : chuối + sữa + mật ong cho vào máy xay rồi cho ai đang say rượu uống, họ sẽ chóng trở lại bình thường vì chuối làm cho bao tử dịu lại, mật ong thì làm ổn định đường huyết và sữa thì giúp cho tái lập lại lượng nước trong cơ thể.
9. Ulcer bao tử : chuối làm trung hòa lượng acid cao trong bao tử giúp cho ngăn chặn bao tử bị loét vì nó tráng lên một lớp mặt trong bao tử không bị các acid ăn mòn vào nơi bị loét
10. Kiểm soát nhiệt độ: Chuối là loại thực phẩm xếp vào trái cây mát (cooling fruit) nên có thể làm hạ nhiệt độ của cả cơ thể lẫn tinh thần, vì vậy các người phụ nữ có bầu ở Thái Lan thường ăn chuối để làm cho đứa bé sinh ra được da dẻ tươi mát, nhiệt độ thấp, không bị rôm, sảy.
11. Hạ cường độ stress : Potassium trong chuối có chứa 1 chất khoáng thiên nhiên làm nhịp đập tim ổn định bình thường và gia tăng lượng oxy mang lên trên não bộ, cũng như làm cân bằng lượng nước trong cơ thể khiến cho cường độ bị stress của người ta được giảm xuống
12. Tai biến mạch máu não (Stroke) : theo nghiên cứu của Nguyệt san The New England Journal of Medicine thì khi ăn thường xuyên chuối trong bữa ăn hàng ngày có thể làm giảm bớt tới 40% nguy cơ bị tử vong bởi tai biến mạch máu não.
13. Bị muỗi cắn : người ta chà mặt trong của vỏ chuối lên chỗ muỗi cắn sẽ làm vết đỏ từ từ lặn mà không còn bị sưng tấy.
14. Làm giày da sáng bóng : Chà mặt trong vỏ chuối sau đó lấy giẻ lau sạch vài lần sẽ làm đôi giày da sáng bóng ng.

Để kết luận chúng ta có thể nghe một câu tục ngữ thường được truyền tụng trong dân chúng tại Hoa Kỳ là:

**“A banana a day keep Doctor away”**

Mỗi ngày ăn một trái chuối thì không cần đi thăm Bác sĩ nữa.