Công d?ng k? di?u c?a khoai tây

S?c kh?e

Posted by:

Posted on : 11/5/2010 19:28:40

Không ch? dùng ?? ch? bi?n nh?ng món ?n ngon mi?ng, b? d??ng, khoai tây còn r?t nhi?u công d?ng ?áng ng?c nhiên.

1. Tác d?ng gi?m béo



Th??ng xuyên ?n khoai tây s? giúp b?n quên ?i n?i lo v? l??ng m? tích t? trong c? th?, b?i khoai tây ch? ch?a 0,1% ch?t béo, là m?t trong nh?ng th?c ph?m có hàm l??ng ch?t béo th?p nh?t. V?i nh?ng ng??i ?n kiêng ?? gi?m cân, khoai tây s? là l?a ch?n hàng ??u. Ngoài ra, theo nghiên c?u, khoai tây giúp da thêm láng m?n và kh?e m?nh. 2. Gi?m stress, nâng cao tinh th?n Cu?c s?ng b?n r?n khi?n b?n c?m giác ?c ch?, c?ng th?ng th?n kinh, d? nóng gi?n vô c? và m?t bình t?nh, luôn có tâm tr?ng b?t an, lo l?ng. S? d? ?m?c? ph?i nh?ng hi?n t??ng trên là do c? th? thi?u vitamin A và C, ho?c n?p quá nhi?u th?c ph?m ch?a nhi?u thành ph?n axit. Khoai tây l?i là m?t trong nh?ng th?c ph?m ch?a nhi?u vitamin A và C, do ?ó, nó giúp gi?m stress và nâng cao tinh th?n. Khi r?i vào nh?ng tr?ng thái tâm lý nh? trên, b?n ??ng quên dành th?i gian ch? bi?n nh?ng món yêu thích t? khoai tây nhé. 3. Là ?quý nhân? c?a làn da Khoai tây có th? làm da thêm m?n màng, h?n ch? s? hình thành các v?t thâm nám do ?nh h??ng c?a tia c?c tím. Dùng n??c ép khoai tây ?? r?a m?t có th? làm s?ch m?n. B?i nó t?o ra m?t l?p màng b?o v? da kh?i nh?ng tác nhân gây h?i t? môi tr??ng, h?n ch? s? xâm nh?p c?a vi khu?n gây bít l? chân lông, m?t trong nh?ng nguyên nhân gây m?n tr?ng cá. Khi m?t b? thâm qu?ng ho?c vùng da quanh m?t xu?t hi?n các v?t thâm, tàn nhang, có th? ??p m?t n? khoai tây. C?t khoai tây thành t?ng lát m?ng, ??p lên m?t kho?ng 15 phút, sau ?ó r?a l?i b?ng n??c s?ch. 4. C?i thi?n trí nh?, làm ch?m quá trình lão hóa Khoai tây ch?a nhi?u dinh d??ng, ch?t ch?ng oxy hóa, vitamin B1, B2, B6, kali, ch?t x?, nguyên t? vi l??ng, amino axit, protein, ch?t béo có l?i? do ?ó có tác d?ng c?i thi?n trí nh?, làm ch?m quá trình lão hóa. Tuy nhiên, mu?n ??t ???c hi?u qu? nh? mong mu?n b?n ph?i duy trì ch?

?? ?n khoai tây m?t cách th??ng xuyên, liên t?c và ?? l??ng.

Ph?m H?ng

Theo
XHN