

## **Bột nghệ mỗi ngày**

### **9 lợi ích sức khỏe chỉ với nửa muỗng bột nghệ mỗi ngày**

Là loại gia vị phổ biến trong nấu nướng, giờ đây, bạn sẽ phải ngạc nhiên khi biết rằng công dụng của bột nghệ không chỉ gói gọn trên bàn ăn. Chỉ cần bổ sung cho cơ thể ½ muỗng bột nghệ mỗi ngày, bạn sẽ nhận được vô số các lợi ích về sức khỏe. Xin mời bạn cùng theo dõi 9 lợi ích mà bột nghệ mang lại thông qua bài viết dưới đây.

#### **Giảm viêm**

Công dụng kháng viêm của nghệ được biết thông qua hoạt chất curcumin, chất này được biết có tác dụng chặn NF-kB, nguyên nhân chính gây ra tình trạng viêm.

#### **Chống oxy hóa**

Curcumin hoạt động tương tự như chất chống oxy hóa, có tác dụng trung hòa các gốc tự do trong cơ thể. Các gốc tự do này phản ứng với các axit béo hoặc gây ra các phản ứng tiêu cực trên cơ thể.

*Curcumin trong bột nghệ hoạt động tương tự như chất chống oxy hóa.*

Do đó, giảm thiểu sự hoạt động của các gốc tự do sẽ có tác dụng tích cực đến sức khỏe. Ngoài ra, hoạt chất curcumin này cũng sẽ kích thích hoạt động của enzym chống lại quá trình oxy hóa của cơ thể.

#### **Cải thiện chức năng não**

BDNF, hoc-môn quan trọng giúp các tế bào thần kinh trong não phân chia và nhân lên.

Chỉ với nửa muỗng bột nghệ mỗi ngày, hoc-môn này sẽ được tăng lên đáng kể, từ đó, giúp cải trí nhớ, tăng cường trí thông minh và chức năng hoạt động của não.

#### **Giảm nguy cơ mắc các bệnh về não**

Như trên có đề cập, bột nghệ sẽ làm gia tăng hoc-môn BDNF trong tế bào thần kinh. Từ đó, gián tiếp làm giảm nguy cơ mắc các căn bệnh liên quan tới não.

*Hoc-môn BDNF trong não sẽ gia tăng khi bạn bổ sung bột nghệ hằng ngày.*

#### **Giảm nguy cơ mắc bệnh tim**

Sự suy giảm lớp niêm mạc của các thành mạch máu là nguyên nhân khiến cho lưu thông máu bị suy giảm và gây ra các căn bệnh về tim mạch.

Do đó, nếu bạn đang gặp các vấn đề về tim, hãy bổ sung bột nghệ vào danh sách các loại gia vị hàng ngày, các hoạt chất bên trong loại củ này sẽ làm gia tăng độ bền của thành mạch. Vì vậy, cải thiện chức năng và mang lại cho bạn một trái tim khỏe mạnh.

### **Hỗ trợ điều trị viêm khớp**

Hãy bổ sung bột nghệ thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày ở người mắc bệnh viêm khớp. Hoạt chất curcumin trong loại gia vị này đóng vai trò tương tự như một chất giảm đau, kháng viêm rất hiệu quả. Do đó, sử dụng bột nghệ cũng có nghĩa là giúp bạn làm giảm các triệu chứng của căn bệnh viêm khớp.

*Căn bệnh viêm khớp sẽ được "đẩy lùi" chỉ với 1/2 muỗng bột nghệ mỗi ngày. Chỉ cần mỗi ngày bạn bổ sung nửa muỗng bột nghệ sẽ giúp bạn ngăn chặn và "đẩy lùi" căn bệnh viêm khớp rất hiệu quả.*

### **Ngăn chặn và điều trị căn bệnh Alzheimer**

Chắc hẳn bạn cũng khá bất ngờ khi biết rằng một trong những nguyên nhân ban đầu dẫn đến căn bệnh Alzheimer ở người cao tuổi đó chính là tình trạng viêm nhiễm.

Mặc khác, nghệ lại là một loại gia vị hàng đầu trong việc ngăn ngừa và cải thiện tình trạng viêm. Do đó, bổ sung nửa muỗng bột nghệ mỗi ngày trong thực đơn dinh dưỡng sẽ giảm bớt các mảng amyloid trong cơ thể, từ đó, hỗ trợ điều trị và phòng bệnh Alzheimer ở người cao tuổi rất tốt.

### **Cải thiện tâm trạng**

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng curcumin trong bột nghệ có tác dụng tương tự như hoạt chất prozac, chất được sản sinh tự nhiên trong cơ thể để chống lại chứng trầm cảm.

*Bột nghệ được chứng minh cải thiện tâm trạng rất tốt.*

Vì vậy, sử dụng bột nghệ trong chế độ dinh dưỡng hàng ngày sẽ giúp cải thiện tâm trạng và hạn chế chứng trầm cảm.

### **Ngăn chặn ung thư**

Bột nghệ sẽ ngăn chặn được sự phát triển và lây lan của các chất sinh ung thư ở cấp độ phân tử. Đặc biệt là các căn bệnh ung thư liên quan tới hệ thống tiêu hóa.

**Trinh Dương (Theo Healthy Food House)**

