

Tác dụng và tác hại của dưa chuột

Là một loại thực phẩm phổ biến, sẵn có, giá rẻ nên dưa chuột được rất nhiều người yêu thích. Tuy nhiên hãy lưu ý để sử dụng có ích nhất nhé.

Dưa chuột (dưa leo) là thực phẩm quen thuộc trong bữa ăn hằng ngày của mỗi gia đình. Không thể phủ nhận lợi ích của dưa chuột bởi trong loại quả này có tính mát, giàu vitamin có lợi cho cơ thể. Tuy nhiên, chính những lợi thế này của dưa chuột lại gây nên những tác dụng phụ mà bạn không ngờ đến. Vì vậy hãy tìm hiểu tác dụng cũng như tác hại của dưa chuột đối với sức khỏe.

1. Tác dụng của dưa chuột



Chứa nhiều dưỡng chất tốt cho sức khỏe

Nước chiếm đến 90% trong loại thực phẩm này, đồng thời chứa hầu hết các loại vitamin, khoáng chất tự nhiên bạn cần nạp vào cơ thể hàng ngày như vitamin C, chất xơ, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, folic acid, vitamin C, canxi, sắt, magie, phot pho, kali, kẽm mà không phải loại thực phẩm nào cũng có được. Chính vì vậy ăn dưa chuột mỗi ngày sẽ là phương pháp tốt, hiệu quả và đơn giản nhất để bạn cung cấp dưỡng chất cho cơ thể, đặc biệt là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất tự nhiên phong phú, cần thiết. Ngoài ra dưa chuột còn được sử dụng rộng rãi trong việc đắp mặt làm đẹp da cho chị em phụ nữ.

Giúp phòng ngừa bệnh ung thư rất hiệu quả

Ngày nay do nhiều yếu tố và nguyên nhân tác động khác nhau mà số người mắc bệnh ung thư ngày càng cao và một trong những biện pháp giúp bạn phòng ngừa bệnh ung thư hiệu quả, dễ làm, dễ thực hiện là ăn và uống nước ép dưa chuột tươi mỗi ngày. Vì trong dưa chuột có chứa lariciresinol, pinoresinol và secoisolariciresinol có tác dụng ngừa ung thư rất tốt, đặc biệt là ung thư vú, buồng trứng, tử cung và tuyến tiền liệt.

Huyết áp ổn định



Trong dưa chuột chứa nhiều magie, kali và chất xơ, chính vì vậy nó rất tốt cho những người có huyết áp không ổn định, bất kể là huyết áp cao hay huyết áp thấp. Do đó, khi bạn có vấn đề về huyết áp, hãy sử dụng mỗi ngày một ly nước ép dưa chuột tươi, có thể cho thêm đường, muối đối với người huyết áp thấp và uống nguyên chất đối với người bị huyết áp cao để giúp huyết áp dần ổn định hơn.

Tốt cho sức khỏe răng miệng

Để không ngừng bảo vệ và nâng cao sức khỏe răng miệng, việc làm đầu tiên và đơn giản nhất là hãy ăn dưa chuột tươi mỗi ngày. Vì dưa chuột có hàm lượng nước, chất xơ rất dồi dào giúp răng nướu khỏe mạnh, răng trắng sáng, đồng thời chất phytochemical có trong dưa chuột còn giúp bạn giết chết các vi khuẩn gây hôi miệng hiệu quả.

Tốt cho hệ tiêu hóa

Với hàm lượng nước, chất xơ dồi dào kết hợp với vị ngọt, tính mát vượt trội, do đó việc ăn dưa chuột tươi hàng ngày sẽ giúp bạn đầy lùi và cải thiện chứng táo bón, ợ chua, đầy hơi, khó tiêu, ợ nóng, đau dạ dày rất hiệu quả. Với tác dụng này bạn sẽ cảm nhận được rất rõ rệt sau khi ăn dưa chuột đều đặn 2-3 ngày.

Tác dụng của dưa chuột trong việc chữa bệnh thông thường

- Chữa mụn nhọt, rôm sảy, mẩn ngứa, phát sốt cho trẻ em bằng cách sử dụng 500 g dưa chuột rửa sạch, thái miếng, ép lấy nước, hòa với 20 ml mật ong, uống liên tục trong vòng 5-7 ngày.
- Chữa cổ họng sưng đau: chọn 1 quả dưa chuột già, loại bỏ hết hạt trong quả dưa, cho 20 g mang tiêu (một loại muối dùng nhiều trong đông y) vào, phết cho đều, phơi trong râm cho đến khô, không phơi ngoài nắng. Khi dùng, cắt từng miếng để ngâm sẽ thấy ngay tác dụng rõ rệt.

- Chữa chứng lỵ ở trẻ em: dùng 10 quả dưa chuột nhỏ non trộn ướp với mật ong cho bé ăn.
- Chữa vàng da phù nề: dưa chuột 250 g, mã đề tươi bỏ rễ 30 g, nhặt và rửa sạch, thái vừa ăn, nấu dạng canh.

Tác dụng của việc ăn dưa chuột đã gọt vỏ



Trong vỏ dưa chuột có chứa nhiều khoáng chất và vitamin có lợi cho sức khỏe nên chúng ta vẫn có thói quen giữ lại khi ăn. Tuy nhiên, dưa chuột đã gọt vỏ cũng có những tác dụng rất tốt như chứa hàm lượng calo thấp, không chứa chất béo bão hòa.

2. Tác hại của dưa chuột

Khiến cơ thể mất nước

Một tác hại lớn của việc ăn quá nhiều dưa chuột là bạn sẽ có nguy cơ mất nước và mất cân bằng trong cơ thể. Theo Đông y, dưa chuột có tính lạnh, nếu ăn nhiều sẽ đi tiểu nhiều, thậm chí người thận yếu có thể hay bị vãi tiểu và nguy cơ liệt dương. Đặc biệt, hạt dưa chuột chứa cucurbitin và dầu béo có đặc tính lợi tiểu nhẹ. Việc ăn quá nhiều dưa chuột sẽ gây ra tình trạng lợi tiểu quá liều, và có thể dẫn đến mất nước và chất điện từ cơ thể, gây ra sự mất cân bằng, và thậm chí mất nước trong trường hợp nặng.

Cảnh giác với vị đắng của dưa chuột

Các nghiên cứu đã chứng minh các độc tố như cucurbitacins và triterpenoids tetracyclic có trong dưa chuột là những yếu tố kích hoạt vị đắng trong dưa chuột. Một nghiên cứu khác thậm chí còn nêu rõ tiêu thụ quá nhiều những chất này còn có khả năng đe dọa tính mạng của bạn.

Gây tổn hại đến cơ thể

Phần lõi dưa chuột rất giàu vitamin C hay acid caffeic. Khi tiêu thụ quá nhiều dưa chuột sẽ gây thừa vitamin C, nó sẽ chuyển hóa thành một chất pro-oxy hóa thúc đẩy sự phát triển của các gốc tự do và các tế bào gây tổn hại cơ thể trong điều kiện nhất định.

Gây dị ứng

Một số người có thể bị dị ứng khi ăn nhiều dưa chuột. Dị ứng dưa chuột thường xuất hiện ở khoang miệng, với các triệu chứng như ngứa và sưng trong miệng. Nếu bị dị ứng dưa chuột, bạn có thể khắc phục bằng cách nấu chín thay vì ăn sống. Trong dưa chuột còn có một hợp chất được gọi là cucurbitacin. Hợp chất này nếu được hấp thụ nhiều vào cơ thể có thể dẫn đến chứng khó tiêu và đầy bụng.

Tăng nguy cơ lão hóa sớm



Vitamin C là yếu tố thúc đẩy hệ thống miễn dịch hiệu quả, nó cũng đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa các biểu hiện của bệnh cảm cúm và còi xương đồng thời là chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Tuy nhiên, tiêu thụ quá mức giới hạn vitamin lại gây tác dụng ngược, chống lại bản chất chống oxy hóa, gây sự phát triển và lây lan của các gốc tự do. Vitamin C có rất nhiều trong dưa chuột, vì vậy khi nạp lượng vitamin C quá lớn từ dưa chuột, bạn đang tạo điều kiện cho các gốc tự do "đi lang thang", gây nguy cơ ung thư, mụn trứng cá, lão hóa sớm.

Nhức đầu và khó thở

Dưa chuột cũng là nguồn cung cấp kali dồi dào. Tăng kali máu là một dạng triệu chứng bệnh lý phát sinh do sự hiện diện của hàm lượng kali cao trong cơ thể, dẫn tới đầy hơi, đau bụng. Theo thời gian, các chức năng của thận cũng bị suy giảm một cách đáng kể. Thành phần dưa chuột có tới hơn 90% là nước. Nếu lượng nước trong cơ thể cao hơn khối lượng rỗng của máu, nó sẽ gây sức ép lên các mạch máu và tim.

Hậu quả là tim và các mạch máu của bạn sẽ phải chịu thiệt thòi ngoài mong muốn. Sự hiện diện quá mức của nước trong cơ thể cũng dễ tạo sự mất cân bằng chất điện giải trong máu, gây hiện tượng thẩm thấu trong tế bào. Điều này sẽ dẫn tới hiện tượng nhức đầu và khó thở.

Tăng các triệu chứng các bệnh về hô hấp

Nếu bạn bị viêm xoang hay bất cứ loại bệnh hô hấp nào, nên bỏ qua dưa chuột trong thực đơn. Các hiệu ứng làm mát của loại rau củ này có thể khiến các biểu hiện bệnh của bạn thêm trầm trọng.

Dư thừa kali

Vỏ dưa rất giàu chất xơ và khoáng chất như silica, kali và magiê. Khi lượng kali quá nhiều sẽ gây tăng kali trong máu - một điều kiện dẫn đến giảm chức năng thận. Đồng thời, nó có thể gây ra các bệnh đường ruột, đầy hơi, và đau bụng.

Đầy hơi và phù

Chất cucurbitacin trong dưa leo rất khó tiêu, đặc biệt là đối với những người có hệ tiêu hóa nhạy cảm. Tình trạng khó tiêu làm bạn bị đầy hơi và phù nề do cơ thể đang cố loại thải các độc tố bằng cách tổng đẩy lượng khí gas tích tụ bên trong ra ngoài.

Gây khó chịu cho phụ nữ đang mang thai

Mặc dù việc tiêu thụ dưa leo trong thời kỳ bầu bí vẫn được xem là an toàn, nhưng nếu ăn quá nhiều có thể gây ra một số tình trạng khó chịu cho thai phụ như đi vệ sinh nhiều hơn, đầy hơi, khó tiêu, thậm chí đau bụng do dư thừa chất xơ.

Theo ngoisao.net