



Lợi Ích của Tỏi

Nhiều người thường có thói quen để tỏi dưới gối hoặc ở đầu giường trước khi đi ngủ, hành động nhỏ nhưng đem lại nhiều lợi ích bất ngờ, tuy nhiên khi ăn sẽ đem lại lợi ích rõ ràng hơn

1. Giúp ngủ ngon hơn;

Một nhánh tỏi dưới gối có thể giúp bạn cải thiện giấc ngủ, sâu giấc hơn. Nguyên nhân là tỏi rất giàu vitamin B1, B6 giúp chống lại chứng mất ngủ, thúc đẩy sản xuất hormone khiến con người ngủ ngon hơn. Nhờ đó, khi thức dậy, bạn cũng sẽ cảm thấy tỉnh táo và khỏe mạnh hơn.

2. Giảm nghẹt mũi;

Trong tỏi có chất kháng sinh mạnh tên allicin. Chất này sẽ thoát ra từ tép tỏi, có khả năng chống nhiễm trùng. Đặc biệt, allicin trong tỏi có thể giúp làm sạch đường thở bằng cách hòa tan dịch nhầy trong mũi. Dù quá trình diễn ra chậm nhưng rất hiệu quả. Sau một thời gian áp dụng, bạn sẽ hết nghẹt mũi và thở được bình thường. Nếu thường xuyên bị nghẹt mũi do bệnh lý hay thay đổi thời tiết, hãy để một tép tỏi dưới gối trước khi ngủ.

3. Tăng cường hệ miễn dịch;

Tỏi có nhiều lợi ích cho sức khỏe. Đặc biệt, tỏi có đặc tính kháng khuẩn mạnh mẽ nên có thể tiêu diệt các vi khuẩn gây hại. Allicin trong tỏi còn giúp ngăn chặn hai nhóm tác nhân gây lây lan vi khuẩn trên cơ thể người. Nếu đặt tỏi dưới gối ngủ thường xuyên, bạn cũng sẽ cảm thấy tỉnh táo hơn vào buổi sáng và ít bị ốm.

4. Có thể đuổi muỗi và côn trùng;

Trên thực tế mùi cay nồng trong tỏi tác dụng xua đuổi các loài côn trùng gây hại, đặc biệt là ruồi và muỗi. Mùi hương trong tỏi khiến những loại côn trùng này bị mất phương hướng và không thể xâm nhập vào nhà

Các lợi ích sức khỏe hàng đầu của tỏi

Tăng cường hệ miễn dịch: Tỏi giúp cơ thể chống lại vi khuẩn, virus và ký sinh trùng, hỗ trợ điều trị các bệnh cảm cúm thông thường.

Tốt cho tim mạch: Giúp giảm cholesterol xấu, hạ huyết áp và ổn định lưu thông máu, từ đó giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Hỗ trợ xương khớp: Đặc biệt tốt cho phụ nữ tiền mãn kinh nhờ khả năng làm tăng nồng độ estrogen, giúp giảm nguy cơ loãng xương và đau khớp.

Kiểm soát đường huyết: Tỏi có tác dụng điều hòa lượng đường trong máu, hỗ trợ tốt cho người mắc bệnh tiểu đường.

Kháng viêm và chống oxy hóa: Giúp bảo vệ gan, ngăn ngừa lão hóa và hỗ trợ phòng ngừa một số loại ung thư.

Ngoài ra khi ăn cần lưu ý:

- **Không ăn quá nhiều:** Lạm dụng tỏi có thể gây ợ nóng, tiêu chảy, kích ứng dạ dày hoặc khiến hơi thở có mùi nồng.

- **Ai cần ăn hạn chế:** Những người đang có vấn đề về dạ dày, bệnh mắt, hoặc đang sử dụng thuốc chống đông máu nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi ăn tỏi thường xuyên.

- **Thời điểm:** Có thể ăn tỏi cùng bữa ăn hoặc uống tỏi ngâm mật ong vào buổi sáng để hỗ trợ tiêu hóa và huyết áp.