

7 loại rau quả "đẩy máu" lên não, giúp người rối loạn tiền đình hết hoa mắt chóng mặt, đau đầu liên miên

Lương y Nguyễn Chinh chia sẻ cùng bạn đọc Báo điện tử Gia đình và Xã hội 7 loại rau quả hỗ trợ 'đẩy máu' lên não, giúp người rối loạn tiền đình ứng phó với thực trạng trên.

Người bị bệnh rối loạn tiền đình rất hay bị chóng mặt, đau đầu, đi đứng lảo đảo và mất cân bằng. Mỗi lần gặp tình trạng này người bệnh thường nằm một chỗ, không ăn uống được gì, sức khỏe càng suy yếu.

Ngoài việc dùng thuốc để giảm triệu chứng, người bệnh có thể ăn uống các loại rau quả này để giúp tình trạng rối loạn tiền đình.



1. Nấm

Nhờ chứa nhiều các loại vitamin B2, B3, B5, người bị rối loạn tiền đình thường xuyên ăn nấm có thể giúp làm giảm những cơn stress, căng thẳng và bất an. Trong khi đó chất choline trong nấm lại có tác dụng điều hòa giấc ngủ và cải thiện trí nhớ.



Ngoài ra, vitamin C, chất xơ và kali trong nấm có thể giúp giảm huyết áp, giảm nồng độ cholesterol và ngăn ngừa các bệnh tim mạch hiệu quả.

2. Cà chua

Thành phần vitamin A và C trong cà chua có thể tăng thị lực, ngăn ngừa bệnh quáng gà, thoái hóa điểm vàng ở người rối loạn tiền đình. Không chỉ vậy, cà chua còn giúp hỗ trợ điều trị bệnh thiếu máu, giảm lượng đường trong máu và chữa tăng huyết áp.



Lưu ý khi ăn: Không ăn cà chua xanh vì nó chứa độc có tên là solanine gây hại cơ thể.

3. Cải bó xôi

Thành phần magie dồi dào trong cải bó xôi có khả năng giúp hệ thần kinh và cơ bắp phát triển tốt, giảm các triệu chứng như nhức đầu, chóng mặt.

Ngoài ra, hàm lượng lớn chất sắt, vitamin C và A trong loại rau này còn có thể giúp cơ thể tăng sức đề kháng. Trong khi đó vitamin K, canxi, vitamin E và arotenoid trong cải bó xôi có tác dụng chống oxy hóa rất mạnh, giúp khống chế các tế bào ác tính trong cơ thể.



Lưu ý khi ăn:

Mặc dù có nhiều tác dụng tốt, nhưng bạn không nên ăn quá nhiều cải bó xôi, bởi loại rau này chứa nhiều purines.

– khối xây dựng nên tất cả các sinh vật sống. Nếu như cơ thể hấp thụ hàm lượng purines cao sẽ sản sinh ra một chất có tên là axit uric, chất này có thể gây ra bệnh gút và sỏi thận.

4. Bông cải xanh

Các chất chống oxy hóa dồi dào trong bông cải xanh có thể giúp bảo vệ mắt nhờ các thành phần vitamin A, beta-caroten...



Loại thực phẩm này còn có khả năng giúp cải thiện tình trạng huyết áp, vitamin K giúp vận chuyển máu khắp cơ thể, tránh được tình trạng thiếu oxy, giảm đau tim và đột quỵ.

Lưu ý khi ăn:

- Không vứt bỏ cuống bông cải xanh vì cuống là một bộ phận cung cấp nhiều dưỡng chất cho cơ thể còn hơn cả bông cải đấy.
- Không ăn bông cải xanh khi bị bệnh gút, vì loại thực phẩm này chứa hàm lượng purines khá cao nên sẽ làm bệnh gout trở nặng thêm.

5. Khoai tây

Hàm lượng vitamin A và C trong khoai tây có thể giúp người bị rối loạn tiền đình giảm stress, làm giãn mạch máu, giúp não bộ làm việc tốt hơn và cung cấp lượng máu đầy đủ cho cơ thể. Đồng thời, chất kukoamine trong thực phẩm này cũng giúp người bệnh giảm tình trạng huyết áp gây ra tình trạng hoa mắt, chóng mặt, mắt thẳng băng.



Lưu ý khi ăn:

- Không ăn khoai tây mọc mầm, vì mầm khoai tây chứa nhiều solanine và chaconine, là hai loại chất độc glycoalkaloids gây hại cho hệ thống thần kinh.
- Không ăn khoai tây ngả màu: Khoai tây dễ bị ngả màu xanh nếu như tiếp xúc với ánh sáng, khiến nồng độ solanine tăng cao.

6. Đậu nành

Hàm lượng vitamin K rất cao trong đậu nành là chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ tế bào thần kinh, chống lại bệnh Alzheimer. Đồng thời, axit béo omega-3 trong đậu nành có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch và làm giảm tình trạng hoa mắt là một trong những triệu chứng rối loạn tiền đình thường gặp.



Lưu ý khi ăn:

- Không kết hợp đậu nành và trứng gà: Bởi abumin có tính nhờn dính trong trứng gà rất dễ kết hợp với men phân giải protein trong đậu nành khiến cơ thể khó hấp thu dinh dưỡng.
- Không kết hợp sữa đậu nành và thuốc: Có một số loại thuốc, chẳng hạn dòng thuốc kháng sinh như erythromycine tetracycline có thể phân hủy chất dinh dưỡng có trong sữa đậu nành.

7. Cam, quýt, bưởi

Các loại trái cây có múi như cam, quýt và bưởi rất giàu vitamin C, giúp người bệnh tăng cường hệ miễn dịch, tăng cường sức khỏe tim mạch và giúp lưu thông máu, từ đó các triệu chứng đau đầu, chóng mặt... cũng được cải thiện.



Nguồn: <http://giadinh.net.vn/song-khoe/7-loai-rau-qua-day-mau-len-nao-giup-nguoi-roi-loan-tien-dinh-het...>