Một vài tác dụng của hắc cổ nguyệt với sức khỏe con người

Cổ nguyệt có vị cay nhẹ hợp lý với nhiều thực phẩm & là một trong các loại phụ gia được dùng phổ biến nhất trên toàn toàn cầu. Từ lâu hắc cổ nguyệt đã xem như là vua của những loại gia vị Hồi giáo & được dùng trong y học cổ truyền Ấn Độ trong hàng trăm năm.

Cổ nguyệt là một trong các loại gia vị được sử dụng thoáng mát nhất trên địa cầu. Hắc cổ nguyệt là trái khô của cây nho Piper nigrum, vị thơm, thích hợp với vị giác của nhiều người và nhiều món ăn. Tiêu đen thường được tán ra & dùng như một loại gia vị trong một số món ăn. Đồng thời, nó còn được sử dụng trong y khoa Ayurvedic trong hàng trăm năm do có hàm lượng cao những hỗn hợp thực vật mạnh mẽ và có lợi cho sức khỏe nhân loại.

Nguồn cội của cổ nguyệt

Tiêu đen là 1 loại nho có hoa trong họ Piperaceae, được trồng để lấy quả. Loại quả hạch to khoảng 5mm, màu đỏ thẫm và chứa một hạt mỗi quả, sau khi thu hoạch thường được sao khô & dùng làm gia vị nêm nếm.

Cổ nguyệt có nguồn gốc từ Ấn Độ, tiêu Malabar được trồng rộng rãi ở đó và một số vùng nhiệt đới khác. Hạt tiêu nghiền, sao khô & đun sôi đã được sử dụng từ thời cổ đại, vừa để tạo hương vị vừa làm thuốc truyền thống, là loại phụ gia phổ biến nhất và được buôn bán nhiều nhất trên trái đất. Vị cay của nó là do hợp chất hóa học piperine, một loại vị cay dịu khác với vị cay đặc trưng của capsaicin có trong ớt, quen thuộc ở phương Tây như một loại gia vị & thường được đi kèm với muối và thường gặp trên bàn ăn.

Hồ tiêu có tương đối nhiều tác dụng cho sức khỏe thể chất & lợi ích chính của việc tiêu thụ hắc cổ nguyệt là để hỗ trợ sụt cân. Nó cũng giúp nâng cao đường ruột, giải độc cho thân thể giúp phòng ngừa ung thư.

Do đâu cổ nguyệt lại tốt cho sức khỏe thể chất?

Tiêu đen là một loại thức ăn quan trọng cho sức khỏe thể chất nhờ chức năng chống oxy hóa, kháng khuẩn và bảo vệ dạ dày. Hồ tiêu, với thành phần hoạt chất là piperine, chứa hàm lượng lớn phytochemical, gồm những cả dầu dễ bốc hơi, nhựa dầu và ancaloit. Hoạt chất Piperine được xem là có thể giúp giảm đau, bài tiết độc, cải thiện mùi hơi thở và giảm viêm, nâng cao vai trò lưu thông máu não,...

Uống hồ tiêu để giúp ích làm giảm các triệu chứng của viêm khớp, hen suyễn, đau bao tử, viêm phế truất quản, nhiễm khuẩn gây nên "đi tháo" (dịch tả), bụng đau, đi ngoài phân lỏng, chướng bụng, đau đầu, cảm hứng làm tình, đau bụng kinh, nghẹt mũi, viêm xoang, chóng mặt, một số bệnh trên bề mặt da, sởi, đau dây tâm thần, ngứa ngáy do ve gây nên và chữa đau tức, sút cân, phòng chống ung thư,... Bên cạnh đó, họ còn hít dầu hồ tiêu để minh mẫn, giúp đỡ cai thuốc lá và các vấn đề về nuốt thức ăn.

Một ít lợi ích sức khỏe từ cổ nguyệt

Những lợi ích về sức khỏe dưới đây giúp tiêu đen được mệnh danh là vua của các loại gia vị.

Ăn hồ tiêu giúp phòng ngừa ung thư

Cổ nguyệt trộn với nano nghệ được coi là có lợi trong việc phòng tránh ung thư, nó gồm có các chất chống oxy hóa, vitamin A giúp làm giảm sự diễn tiến của các tế bào ung thư.

Nhai tiêu đen giảm sưng khớp

Nếu bạn nguy cơ bị đau nhức khớp, viêm khớp thì bạn sẽ không còn phải sợ hãi nữa vì tiêu đen có hoạt tính giảm những dấu hiệu đau khớp & giúp phòng ngừa bệnh gút. Tiêu đen cũng được dùng cho nhóm người bị đau cột sống & xương khớp.

Uống tiêu đen giúp giải độc thân thể

Hồ tiêu giúp cơ thể đào thải nhiều mồ hôi và lợi tiểu, giúp bài tiết độc tố ra ngoài cơ thể ra bên ngoài.

Uống cổ nguyệt giúp kháng viêm, đề kháng vi khuẩn

Với nhiều tình trạng mạn tính như: hen suyễn, viêm mũi dị ứng, viêm họng,... Viêm là cội nguồn, nguyên nhân & vấn đề căn bản. Nhiều thí nghiệm đã chỉ ra rằng hỗn hợp hóa học piperine có trong hắc cổ nguyệt có dược tính chống viêm hiệu quả.

Ăn cổ nguyệt chữa trị những bệnh về đường thở

Cổ nguyệt có lợi ích lớn nhất trong việc giúp đỡ chữa một số vấn đề hô hấp thông thường như ho và sổ mũi cấp. Chỉ cần thêm một vài hồ tiêu tán nhuyễn vào một ít lá chè & bạn sẽ thấy một số dấu hiệu như ho, sổ mũi giảm đi hẳn. Đồng thời, một ly sữa nóng, thêm một tí cổ nguyệt và một tí bột nghệ cũng có công dụng không khác gì.

Trong mùa rét, rắc thêm một số hồ tiêu vào hầu hết các đồ ăn có khả năng giúp bạn có cảm giác ấm bụng & đường thở hơn. Hồ tiêu trộn với một số mật ong rừng nguyên chất cũng có thể giúp bạn ngăn ngừa tắc nghẽn ngực. Thêm cổ nguyệt vào một số nước ấm cộng với một ít dầu khuynh diệp & xông

hơi cũng cho ra kết quả không khác gì.

Nhai hắc cổ nguyệt tốt cho tiêu hóa, phòng chống đại tiện khó

Nếu ăn sống, a xít clohydric có trong hồ tiêu sẽ được bao tử giải phóng và giúp phá hủy chất đạm. Axit clohydric giúp rửa sạch ruột, cải thiện đường ruột & ngăn ngừa những bệnh về hệ tiêu hóa khác.

Nếu như bạn nguy cơ bị đại tiện khó, vấn đề này có thể được khắc phục bằng biện pháp thêm một ít hạt tiêu vào món ăn mỗi ngày.

Cổ nguyệt còn có khả năng tránh khỏi ung thư ruột kết, táo bón, tiêu chảy & những loại bệnh do vi trùng khác nếu được tiêu thụ thường ngày. Tuy vậy, tiêu thụ quá mức có thể gây hại cho thân thể, bởi vậy chỉ dùng ở mức vừa đủ.

Nhai hồ tiêu chữa các bệnh bên ngoài da

Cổ nguyệt được xem là có công dụng phòng tránh bệnh bạch tạng, giữ an toàn làn da của bạn khỏi hiện tượng tăng sắc tố & giúp duy trì màu sắc đầu tiên của da dẻ. Tiêu đen giúp hạn chế nếp nhăn và những vấn đề về da, phòng chống lão hóa sớm và phòng ngừa mụn, một số đốm đen, sạm trên da.

Ăn tiêu đen giúp giảm cân

Cho thêm loại vua gia vị này vào lá chè xanh & uống hai đến ba lần 1 ngày có khả năng giúp đỡ sụt cân. Nhân tố là do hồ tiêu có hàm lượng chất dinh dưỡng thực vật phong phú giúp tiêu hao chất béo dư thừa, tăng cường sự trao đổi chất của thân thể.

Nhai hồ tiêu điều trị trầm cảm

Ăn hắc cổ nguyệt sống sẽ giải phóng những chất hóa học gây nên tinh thần lên não giúp tâm trí bạn luôn tĩnh tâm & nhẹ nhàng, phần nào giảm bớt cảm thấy tồi tệ của bệnh trầm cảm. Thế nhưng, cần điều chỉnh số lượng & mức độ dùng vừa phải.

Tăng cường sức khỏe thể chất hệ thần kinh trung ương

Hoạt chất Piperine đã được chỉ ra rằng có khả năng giúp cải thiện sức khỏe cơ thể trí não, xúc tác ký ức. Những chuyên gia nghiên cứu nhận ra ra rằng tiêu đen có kỳ vọng cực lớn trong việc gia tăng các tình trạng thoái hóa như bệnh Parkinson.

Không chỉ không khó là loại gia vị giúp tăng mùi vị đồ ăn với hương vị cay tê dịu nhẹ, hồ tiêu còn đem lại những tác dụng cho sức khỏe nhờ các hỗn hợp dược tính sinh học, trong đó piperine là quan trọng nhất, là thành phần chính đem đến cho hạt tiêu đen các đặc điểm đẩy mạnh sức khỏe cơ thể cho con người.

https://hanoihousing.vn/ckfinder/userfiles/files/may-tuan-co-tim-thai-tp3351q82.pdf

http://hkb.com.vn/Uploads/files/C%C3%B4ng%20v%C4%83n%20s%E1%BB%91%2035_2023_quy-trinh-kham-phu-khoa-p79906655.pdf

https://kieudong.com/uploads/userfiles/file/hut-thai-6-tuan-tuoi-p71555016.pdf

http://alliancetech.com.vn/uploads/userfiles/kinh-nguyet-mau-den-p40354714.pdf

https://www.savehealthcharitabletrust.com/website/admin/misc/ckeditor/kcfinder/upload/file/trust/n

hin-co-tay-biet-co-thai-r44y01fgq.shtml

https://palace.appsmart.ro/trailer/files/uong-thuoc-pha-thai-p19950465.pdf

https://cirandas.net/suckhoe24gio/khi-hu-bat-thuong-la-benh-gi

http://www.ks-klinika.ru/ckfinder/userfiles/files/tu-van-pha-thai-p36487965.pdf

https://d.utro.az/js/ckfinder/userfiles/files/az/viemamdao-p35822320.pdf

https://www.transportaudit.org.bd/public/files/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/transport/trieu-chung-pha-thai-bang-thuoc-thanh-cong-yl7x34cy6.shtml

https://allpi.int/images/newsletter/2021/pha-thai-tu-nhien-tai-nha-ncknb0mrh.pdf

https://xaydungtruongsinh.com/public/assets/ckeditor/kcfinder/upload/file/xd/tuvanphathaionline-s73321778.html

https://www.ibhnlp.com/assets/admin/ckeditor/kcfinder/upload/file/ib/ra-nhieu-khi-hu-mau-nau-om8qwsi69.shtml

https://www.insurefin.com/common_up/insure-fin/files/pha-thai-bao-lau-thi-co-kinh-tro-lai-p25755047.pdf

http://www.sieuthichongtham.com/Content/Uploads/files/nguyen-nhan-ra-khi-hu-mau-nau-t3x52l08k.pdf