**10 lý do khiến nước cam là sự lựa chọn tuyệt vời cho sức khỏe**

**Nước cam không chỉ có hương vị tuyệt vời mà còn chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và được dùng làm cơ sở cho nhiều loại đồ uống khác nhau.**

Nước cam và quả cam là những lựa chọn ăn vặt tuyệt vời vì ít calo và tăng cường năng lượng tức thì. Nước cam còn được gọi là nước ép của ánh nắng mặt trời vì một ly nước cam có thể làm nên điều kỳ diệu cho cơ thể. Nó giúp hỗ trợ làm giảm lượng cholesterol xấu, điều hòa huyết áp và chống lại cảm lạnh thông thường và cúm, thường xảy ra mỗi khi chuyển mùa.

Cam là một nguồn phong phú của các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể:

VitaminKhoáng chấtFlavonoidHóa chất thực vậtChất chống oxy hóaĐặc tính chống viêm và chống vi khuẩn.

Một số lợi ích tuyệt vời của nước cam bao gồm tăng cường hệ thống miễn dịch, cải thiện sức khỏe tiêu hóa, hỗ trợ giảm cân, làm sạch da, giảm nếp nhăn, cải thiện thị lực, hỗ trợ ngăn ngừa rụng tóc, giúp tóc đẹp, cung cấp dưỡng chất khi mang thai...

Nước cam mang lại nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe.

**1. Cải thiện hệ tiêu hóa**

Một loại trái cây nhỏ như cam là một nguồn cung cấp nhiều lợi ích cho dạ dày và hệ tiêu hóa. Nó không chỉ bình thường hóa quá trình tiêu hóa mà còn làm giảm bớt lượng dịch vị và axit dư thừa, giúp hỗ trợ giảm viêm loét.

Uống một ly nước cam đầu tiên vào buổi sáng có thể giúp điều hòa nhu động ruột, chướng bụng và lên men thức ăn. Những người thường xuyên bị tiêu chảy hoặc táo bón cũng có thể được hưởng lợi rất nhiều từ nước ép vì nó đảm bảo hoạt động thường xuyên của ruột. Do có tính axit và kiềm, cam cũng làm sạch dạ dày và hệ tiêu hóa thường xuyên. Do đặc tính chống viêm, nước cam có lợi trong việc ngăn ngừa đầy hơi, đặc biệt là đối với phụ nữ.

**2. Tăng cường hệ thống miễn dịch**

Cam là một nguồn cung cấp vitamin C lớn cần thiết cho cơ thể với một lượng lớn. Và vì cơ thể con người không thể tự tổng hợp vitamin nên một ly nước cam mới vắt có thể làm nên điều kỳ diệu. Vitamin C giúp tránh cảm lạnh theo mùa, ho và tăng cường khả năng miễn dịch. Nó cũng chống lại các gốc tự do gây lão hóa sớm và cũng giúp hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu khác như sắt và canxi. Ngoài ra, vitamin C cũng giúp khắc phục tình trạng cháy nắng gây tổn thương da.

Một phần nước cam được cho là cung cấp 200% lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể, và một khi lượng vitamin C được nạp vào cơ thể sẽ giúp chúng ta giảm nguy cơ mắc bệnh. Hầu hết, trẻ em bị ốm do hệ thống miễn dịch kém và do đó điều quan trọng là phải cho chúng ăn cam và uống nước ép của nó thường xuyên. Nó không chỉ tăng cường hệ thống miễn dịch mà còn củng cố các tế bào chống lại nhiễm trùng và vi khuẩn.

Nước cam cũng cung cấp các thành phần collagen cần thiết để sửa chữa các tế bào và phát triển các mô mới trong cơ thể. Nó kích thích hệ thống miễn dịch ở một mức độ lớn.

Nên cho trẻ em uống nước cam mỗi ngày để tăng sức đề kháng, tăng cường miễn dịch.

**3. Giải độc cơ thể**

Nước cam được biết đến với đặc tính giải độc. Nếu uống hàng ngày, nước ép sẽ giúp tăng cường chức năng của thận. Nó cũng giúp thận giảm bớt tình trạng đau đớn do sỏi gây ra. Nước cam có chứa axit xitric và xitrat giúp hỗ trợ giảm nguy cơ sỏi thận rất nhiều. Với đặc tính kiềm hóa, nó cũng làm sạch máu bằng cách hòa tan các axit hình thành chất cặn bã trong thận. Nó là một chất giải độc tự nhiên và với sự trợ giúp của các enzym, có thể làm sạch đường tiêu hóa và làm sạch gan.

**4. Tăng cường lưu thông máu**

Cơ thể của chúng ta cần được cung cấp máu liên tục để hoạt động bình thường. Nếu tuần hoàn không thích hợp, các cơ quan không nhận được chất dinh dưỡng cần thiết và cuối cùng là trục trặc.

Cam có hàm lượng folate cao giúp hình thành DNA và đảm bảo tế bào phát triển khỏe mạnh. Folate cũng được biết là có tác dụng bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại thường xuyên và chống lại các gốc tự do. Một ly nước cam hàng ngày không chỉ đảm bảo hoạt động đều đặn và trơn tru của máu trong cơ và các cơ quan mà còn giúp hình thành các tế bào hồng cầu mới cho thấy một cơ thể khỏe mạnh. Nước cam cũng làm giảm đáng kể quá trình oxy hóa tế bào.

**5. Nước cam giúp giảm viêm**

Viêm là một dạng tự nhiên của cơ chế bảo vệ cơ thể chống lại nhiễm trùng như một biện pháp bảo vệ. Tuy nhiên, tình trạng viêm gây những hậu quả với cơ thể như sốt cao, đau đớn,... Để ngăn chặn điều này, một liều lượng nước cam tươi thường xuyên là rất quan trọng. Nó chứa đầy các chất chống viêm và giúp hoạt động trơn tru của các cơ quan. Nó cũng có các hợp chất hoạt tính sinh học như flavonoid - hesperidin và naringenin có tác dụng kỳ diệu đối với cơ thể.

Viêm gây ra các rối loạn chuyển hóa mạn tính và để loại bỏ chúng, bắt buộc phải bổ sung cam thường xuyên trong chế độ ăn uống hàng ngày. Nước ép được cho là làm trung gian cho phản ứng trong huyết tương và gen của tế bào, do đó điều chỉnh tình trạng viêm.

Nước cam tăng cường khả năng miễn dịch, chống viêm rất tốt.

**6. Tốt cho bệnh nhân đái tháo đường**

Với rất nhiều sức mạnh kỳ diệu mà nước cam có được, nó cũng được cho là hỗ trợ làm giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường type 2, một căn bệnh khá phổ biến ngày nay. Các bác sĩ khuyên bệnh nhân đái tháo đường type 2 nên uống nước cam hàng ngày để giữ lượng đường trong tầm kiểm soát. Cam có rất ít đường và được biết đến với đặc tính lợi tiểu và do đó chúng có thể giúp điều chỉnh bệnh ở mỗi người.

Ngoài ra, vitamin C có trong trái cây giúp khắc phục các vấn đề khác mà bệnh nhân đái tháo đường phải đối mặt như nhiễm trùng và tổn thương nội tạng.

**7. Tốt cho sức khỏe tim mạch**

Một cách đơn giản và dễ dàng để giữ cho trái tim khỏe mạnh là uống nước cam tươi thường xuyên. Kali được tìm thấy rất nhiều trong cam và giúp kiểm soát huyết áp. Các thành phần khác được tìm thấy trong cam cũng giúp kích hoạt các mạch máu, giữ cho huyết áp được kiểm soát, giúp giữ cho hoạt động của tim cũng được duy trì. Ngoài ra nước cam giúp cải thiện lưu thông máu và huyết áp.

**8. Tăng cường chống lão hóa**

Ngoài tác dụng tăng cường sức khỏe, cam còn rất tốt để làm sáng da, điều mà ai cũng khao khát ngày nay. Cam không chỉ mang lại vẻ sáng và bóng cho làn da mà còn giúp chống lão hóa một cách tự nhiên. Do các chất chống oxy hóa có trong cam, da có thể tạo ra các tế bào mới để sửa chữa và phát triển lại các thành phần của nó, mang lại một làn da tràn đầy sức sống và trẻ trung hơn.

Nó cũng giúp đảo ngược tác động của quá trình lão hóa ở người. Lão hóa chủ yếu là do 3 yếu tố - thiếu hụt vitamin, các gốc tự do và sự gia tăng độc tố trong da. Uống nước cam thường xuyên có thể giúp bạn vượt qua cả ba vấn đề trên và mang lại làn da trẻ trung. Nước cam ở mức độ lớn có thể làm sạch, giải độc và nuôi dưỡng các cơ quan nội tạng và giảm stress oxy hóa trên da.

Nước cam chứa nhiều chất chống oxy hóa giúp làm đẹp da và chống lão hóa hiệu quả.

**9. Giúp tăng cường sức khỏe răng, xương và cơ bắp**

Hầu hết mọi người khi bước vào tuổi trung niên đều phải đối mặt với các vấn đề về xương. Nguyên nhân chủ yếu là do cơ thể bị thiếu hụt vitamin. Ngoài ra, khi axit uric tích tụ trong các khớp xương, mọi người sẽ bị một dạng viêm khớp nặng, vô cùng đau đớn và khó chịu. Do đó, một trong những cách dễ dàng nhất để ngăn ngừa các vấn đề về xương là ăn cam thường xuyên dưới dạng cùi hoặc nước ép.

Uống nước cam mỗi ngày để cơ thể loại bỏ axit uric, do đó hỗ trợ ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh gout hoặc viêm khớp. Nhưng theo các bác sĩ, điều rất quan trọng là chỉ tiêu thụ nước trái cây tươi nguyên chất vì nước ngọt và đường không chỉ chứa đầy calo mà còn làm phát sinh các vấn đề khác.

Thiếu hụt canxi là một trong những vấn đề sức khỏe lớn nhất trên thế giới phải đối mặt. Trẻ em và phụ nữ phải chịu đựng nhiều nhất vì điều này. Trong cam có một lượng canxi tốt có thể khắc phục sự thiếu hụt canxi và cũng duy trì huyết áp và lưu lượng máu khỏe mạnh.

Carotenoid trong cam hoạt động như một hỗ trợ mạnh mẽ chống lại các gốc tự do có hại làm suy yếu sức khỏe và sự phát triển của xương. Uống một ly nước cam hàng ngày thường xuyên có thể giúp xương chắc khỏe và cứng cáp.

Ngoài ra, răng và nướu răng vẫn trong tình trạng tốt khi thường xuyên ăn trái cây hoặc nước cam. Nước cam có lợi trong việc tăng cường men răng và chân răng, đồng thời chống lại vi khuẩn và các bệnh nhiễm trùng khác ẩn náu trong miệng.

**10. Hỗ trợ cải thiện cholesterol**

Cam có hàm lượng chất xơ rất tốt cho cơ thể chúng ta. Ngoài việc tăng giá trị dinh dưỡng, chất xơ còn giúp cải thiện và duy trì mức cholesterol trong cơ thể. Do lối sống không tốt, hầu hết những người trưởng thành ngày nay đang bị mức cholesterol cao, gây ra nhiều vấn đề nguy hiểm đến tính mạng khác như ngừng tim gây tử vong.

Do đó, các bác sĩ khuyên rằng uống nước cam thường xuyên có thể giúp cải thiện rất nhiều lượng cholesterol, triglyceride và lipid. Nước cam có hàm lượng flavonoid rất cao như flavon polymethoxyl hóa, có tác dụng làm hỗ trợ giảm mức cholesterol và giúp cơ thể khỏe mạnh.

Ngoài ra, ngoài việc thường xuyên uống nước cam, điều quan trọng là phải tập thể dục, bao gồm cả tập luyện sức mạnh để hỗ trợ giảm cholesterol toàn phần và LDL.

**(Nguồn Bộ Y tế).**