# Công dụng chữa bệnh của lá ổi

Nhờ chứa nhiều vitamin, chất chống viêm và oxy hóa, lá ổi giúp hỗ trợ tiêu hóa, ổn định đường huyết, giảm nguy cơ ung thư, tốt cho đôi mắt...

Lá ổi chứa nhiều khoáng chất, vitamin và chất chống oxy hóa. Vitamin C trong lá ổi có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch giúp bạn chống lại bệnh tật. Ngược lại, vitamin A đóng vai trò như vệ sĩ bảo vệ làn da và đôi mắt, giúp chúng luôn khỏe mạnh và hoạt động tốt. Lá ổi cũng chứa một số khoáng chất thiết yếu bao gồm kali. Kali hỗ trợ kiểm soát sức khỏe tim mạch và huyết áp. Ngoài ra chất chống oxy hóa trong lá ổi giúp bảo vệ bạn khỏi một số hóa chất có hại được gọi là gốc tự do.

Dưới đây là 10 lợi ích sức khỏe của lá ổi.



Ảnh: The Better India

**Hỗ trợ tiêu hóa**

Lá ổi giúp tăng cường sức khỏe đường ruột vì chúng có đặc tính kháng khuẩn. Chúng cũng chứa nhiều chất xơ, có thể giảm táo bón, hỗ trợ tiêu hóa.

**Ổn định đường huyết**

Nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hoặc đã mắc bệnh tiểu đường, lá ổi có thể là chất điều hòa tự nhiên tốt. Lá ổi hỗ trợ ổn định lượng đường trong máu, giúp đường huyết không tăng đột biến, đặc biệt sau bữa ăn.

**Tăng cường hệ miễn dịch**

Lá ổi chứa nhiều chất chống oxy hóa và vitamin C. Giá trị dinh dưỡng này giúp hệ miễn dịch khỏe mạnh và mạnh mẽ. Chúng giúp tăng cường hệ thống phòng thủ của cơ thể, chống lại nhiễm trùng và bệnh tật.

**Giảm nguy cơ ung thư**

Do lá ổi có giá trị chống oxy hóa cao, chúng giúp trung hòa các gốc tự do có thể gây hại cho cơ thể. Điều này có thể làm giảm nguy cơ phát triển bất kỳ đột biến hoặc tổn thương tế bào nào dẫn đến ung thư. Nếu bạn ăn lá ổi thường xuyên, chúng có thể giúp ngăn ngừa một số bệnh ung thư.

**Giữ cho trái tim khỏe mạnh**

  Tiếp tục đọc

Lá ổi giúp hỗ trợ ổn định cholesterol xấu ở mức thấp và cholesterol tốt ở mức cao, giúp duy trì sức khỏe của tim, giảm nguy cơ mắc các bệnh tim.

**Tốt cho thị lực**

Lá ổi giúp duy trì thị lực tốt vì chúng chứa nhiều vitamin A, rất cần thiết để duy trì thị lực. Ăn lá ổi giúp tăng cường thị lực, duy trì thị lực tốt và bảo vệ mắt khỏi các vấn đề liên quan đến mắt.