Tổ Yến - Bí quyết cho sức khỏe và làm đẹp

Tổ yến - ngày xưa được coi là bát trân chỉ dành để dâng lên cho các vị vua chúa thưởng thức. Ngày nay tổ yến đã xuất hiện nhiều trong đời sống hàng ngày của con người. Với những công dụng tuyệt vời đối với sức khỏe con người, tổ yến giống như một món quà quý giá thiên nhiên ban tặng.

Qua rất nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học và các chuyên gia dinh dưỡng thế giới đã cho thấy tổ yến thực sự là một loại thực phẩm có rất nhiều giá trị dinh dưỡng đối với cơ thể con người.



Tổ yến bao gồm 2 thành tố chính là glycol và protein. Phần glyco bao gồm 7 loại đường mà cơ thể dễ dàng hấp thụ. Protein trong Tổ yến có chứa đến 18 loại acid amin, trong đó nhiều loại không thể thay thế mà cơ thể không tự tổng hợp được. Ngoài ra còn chứa tới hơn 31 nguyên tố đa, vi lượng với các khoáng chất cần thiết cho cơ thể….Hiếm có một loại thực phẩm nào lại có nhiều công dụng tốt với sức khỏe như tổ yến. Tổ yến lại dễ dàng tan trong nước nên cơ thể rất dễ dàng hấp thụ.

Ăn tổ yến đều đặn sẽ giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể, cải thiện chức năng tim gan, giảm huyết áp, cải thiện hệ hô hấp, tiêu hóa, tăng khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng, chức năng gan thận, giải trừ độc tố trong máu, viêm khớp, điều hòa chức năng tình dục cho con người.



Đối với phụ nữ, tổ yến không chỉ bồi bổ cơ thể mà còn có tác dụng tuyệt diệu đối với làn da nhờ chứa threonine là chất hình thành elastine và collagene cho da, giúp làm giảm mụn, xóa tàn nhang, hết nám, hồng da, làm chậm quá trình lão hóa da, giúp lưu giữ vẻ đẹp thanh xuân cho chị em phụ nữ. Trong Tổ yến chỉ chứa đường tự nhiên galactose, không chứa chất béo, thích hợp dùng mỗi ngày mà không sợ tăng cân. Đặc biệt đối với những phụ nữ mang thai, tổ yến cung cấp các dưỡng chất giúp làm giảm mệt mỏi, thúc đẩy phục hồi cho người mẹ sau khi sinh và cung cấp nguồn dinh dưỡng cho thai nhi.

Đối với những người phải làm việc trí óc thường xuyên, tổ yến giúp giữ cho tinh thần minh mẫn, giảm stress và có được giấc ngủ sâu. Trong tổ yến có chứa rất nhiều nguyên tố vi lượng như Mn, Cu, Zn, Br rất có ích cho quá trình ổn định thần kinh, hỗ trợ sự tập trung và tăng cường trí nhớ, hấp thu vitamin D.

Những người già, người bệnh, sức đề kháng, ăn uống kém thì rất nên dùng tổ yến thường xuyên vì trong tổ yến có chứa nhiều nguyên tố cần thiết giúp đẩy nhanh quá trình phục hồi cơ thể, làm tăng cảm giác thèm ăn và chống lão hóa. Đặc biệt tổ yến cũng tăng cường chức năng thận, giải trừ độc tố trong máu, rất phù hợp cho những người thường xuyên sử dụng bia rượu và thuốc lá. Ăn tổ yến 03 lần/tuần là chế độ dinh dưỡng phù hợp nhất để giúp người già, người bệnh hấp thu đầy đủ năng lượng và tái tạo các tế bào trong các cơ quan chức năng của cơ thể.



Tổ yến cũng đặc biệt tốt cho trẻ bị suy dinh dưỡng, biếng ăn, đêm ngủ không ngon giấc hoặc bị các bệnh về phổi, viêm phế quản. Nếu dùng tổ yến thường xuyên sẽ giúp kích thích hệ tiêu hóa của bé, giúp cơ thể bé phát triển mạnh khỏe và khả năng miễn dịch, sức đề kháng cũng được cải thiện đáng kể.

Với nhiều công dụng và lợi ích về sức khỏe như vậy, Tổ Yến thật sự là một trân phẩm dinh dưỡng quý giá trong việc chăm sóc sức khỏe cho cả gia đình.

Bài viết liên quan

Công dụng của tảo xoắn spirulia

Giá trị của tảo xoắn spirulina là gì?

Tác dụng của tảo xoắn nhật bản là gì?

Tác dụng của Yến sào

Dùng tổ yến vào thời gian nào tốt nhất cho bé

Người cao tuổi có nên sử dụng yến sào hay không?