

Tác dụng không ngờ của nghệ với dạ dày



Nghệ hay còn gọi là uất kim, khương hoàng, từ lâu đã là vị thuốc có nhiều tác dụng quý trong dân gian. Các chuyên gia cho biết, sở dĩ nghệ có lợi ích đặc biệt là vì trong loại củ này có chứa một nhóm hoạt chất có tên là Curcumin với những công dụng không ngờ cho sức khỏe, nhất là hỗ trợ đẩy lùi bệnh dạ dày.

Thành phần của nghệ vàng

Trong thành phần hóa học của củ nghệ, các nhà khoa học đã xác nhận được rất nhiều hợp chất khác nhau có lợi cho sức khỏe gồm: các curcuminoid, tinh dầu nghệ, protein, các chất vô cơ, hợp chất vi lượng, chất xơ và tinh bột nghệ.

Trong đó, các curcuminoid chiếm khoảng 2-7%, tinh bột chiếm 40-50%, tinh dầu nghệ chiếm 5-6%, protein, chất béo và các chất khoáng chiếm 14-15%, còn lại là chất xơ và các chất khác.

TS. Phạm Thế Hải cho biết: Thành phần quý nhất trong củ nghệ được các nhà khoa học nghiên cứu là curcumin (chỉ chiếm khoảng 0,3%) có tác dụng chống viêm, chống oxy hóa, có khả năng giải độc gan, kích thích tiết mật.

Riêng đối với dạ dày, curcumin giúp giảm các yếu tố tấn công gây tổn thương niêm mạc dạ dày, ức chế vi khuẩn HP, kích thích các tế bào bảo vệ hoạt động, đồng thời giảm các yếu tố gây viêm. Do vậy, trong y học cổ truyền và cả y học hiện đại, nghệ thường được dùng cho các bệnh về dạ dày, tá tràng.