

Nhiều người có thói quen uống nước ép cà nây nhưng sử dụng quá nhiều sẽ có hại sức khỏe.

Thông tin dinh dưỡng của cà nây



Ảnh minh họa.

Vì cà nây chủ yếu được làm từ nước (gần 95%), nên hàm lượng vitamin hoặc khoáng chất không cao. Tuy nhiên, theo Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA), cà nây là một nguồn cung cấp vitamin K dồi dào, với một cốc chứa khoảng 30% lượng khuyến nghị hàng ngày.

Cà nây cũng có thể giúp bạn có đủ folate, kali, chất xơ và molybden. Cà nây cũng chứa một

l ng nh vitamin C, vitamin A và m t số vitamin B, có ít calo, carbohydrate, ch t béo và cholesterol.

Carb

Ng i tiêu dùng th ng l a ch n c n tây trong ch đ ăn do th c ph m này r t ít calo và carbohydrate. Vì m t chén c n tây đã đ c c t nh ch có 3 gam carbohydrate, trong đó h n m t n a trong số đó đ n t ch t x . Ngoài ra, c n tây cũng có 1,4 gram đ ng t nhiên trong m t c c n tây.

Ch số đ ng huyết c a c n tây số ng m c th p, là 35. Tuy nhiên, khi đ c n u chín thì số làm tăng đáng k ch số đ ng huyết c a c n tây lên giá tr 85,2.

Ch t béo

C n tây t nhiên không có ch t béo, v i r t ít axit béo.

Ch t đ m

V i m i c c c n tây có hàm l ng protein th p, kho ng đ i 1 gam cho m i c c.

Vitamin và các khoáng ch t

V thành ph n dinh đ ng, c n tây có hàm l ng calo th p nh ng l i ch a r t giàu vi ch t dinh đ ng nh t đ nh, nh kali, folate, choline, vitamin A và vitamin K. Bên c nh đó, c n tây cũng là ngu n cung c p m t số natri và florua t nhiên.

Tuy cần tây giàu dinh dưỡng nhưng nếu ăn sỏi dẹt quá nhiều sỏi gây sỏi cho sỏi còi.

Tác hại khi sỏi dẹt cần tây quá nhiều

Không tốt cho người huyết áp thấp

Cần tây có công dụng nên biết giúp huyết áp. Chính vì vậy, người huyết áp thấp nên hạn chế ăn/uống loại rau này để tránh tác dụng phụ.

Nguy cơ gây sảy thai

Cần tây kích thích tử cung co bóp, gây bất lợi cho bà mẹ và thai nhi. Để tránh việc này khó khăn thai hoặc thai phụ có dấu hiệu sảy thai, cần tuyệt đối tránh xa cần tây.

Giảm khả năng sinh sản

Ngoài việc gây mang thai, nam giới cũng cần hạn chế sỏi dẹt cần tây để tránh nguy cơ gây sỏi. Cần tây, theo các nghiên cứu cho thấy trong cần tây chứa chất apigenin có thể làm hỏng vi khuẩn tinh trùng ở nam giới.

Người có thể trầm suy nhược

Cần tây là loại rau có tính mát, khi ăn vào có thể gây tổn thương tiêu hóa cũng như sỏi còi. Vì vậy người huyết áp thấp, suy nhược và các triệu chứng như: chướng bụng, nôn chua, mất vàng, uể oải, mệt mỏi... nên tránh thức ăn này.

Dùng thực phẩm

Mặc dù có nhiều công dụng tuyệt vời như bổ thận, hỗ trợ tiêu hóa, chữa mất ngủ ... tuy nhiên cần tây có thể gây dị ứng cho một số trẻ em hay người.

Các triệu chứng khi bị dị ứng cần tây gồm: khó thở, tê ngứa trong cổ họng, buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, tim đập loạn nhịp, hỗ trợ tiêu hóa, phát ban ngứa hoặc sưng...

Theo Sức khỏe & Đời sống.