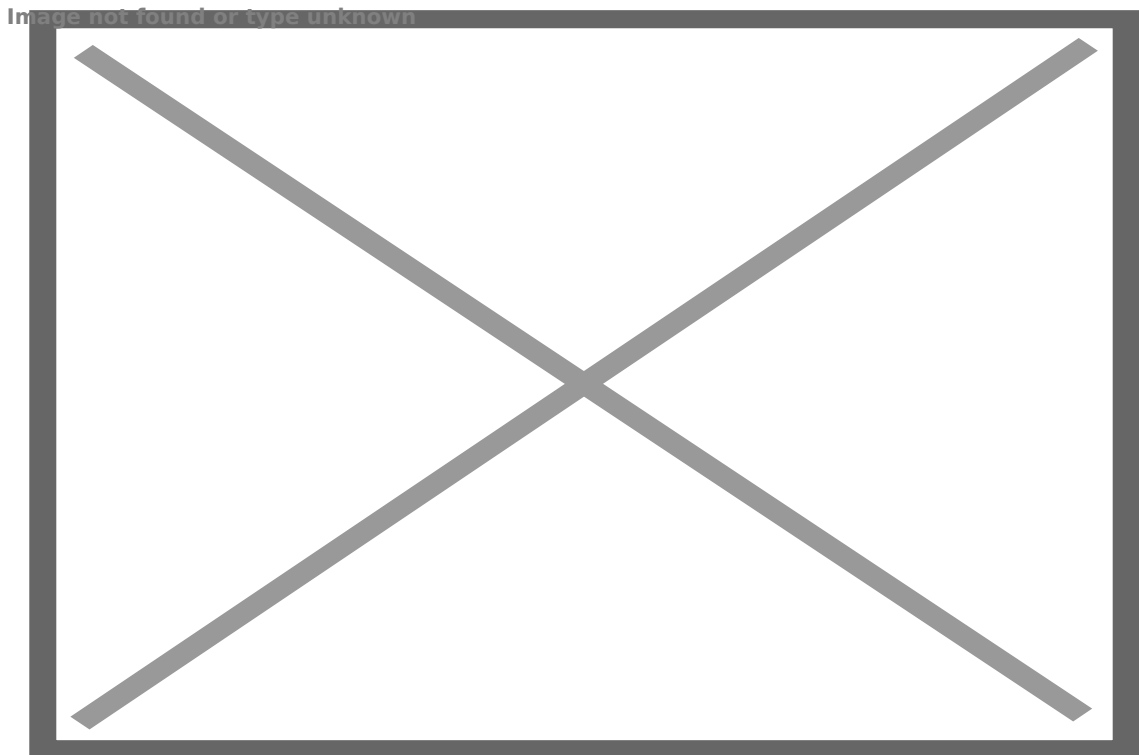


# Bất ngờ trước công dụng tuyệt vời của chanh leo trong làm đẹp

22:25 05/12/2016

Tác giả: Phạm Thùy Dung

**Thay vì lựa chọn những loại thuốc giảm cân để đạt được mức cân nặng mong muốn tức thì, chanh leo là một trong những loại trái cây có công dụng tuyệt vời mà bạn nên tham khảo.**



Có nguồn gốc từ các nước Nam Mỹ như Brazil, Argentina và Paraguay nhưng từ lâu chanh leo đã trở thành loại trái cây đặc trưng của hầu hết các vùng nhiệt đới trên toàn thế giới, được bán phổ biến tại chợ và siêu thị với giá thành phù hợp với túi tiền của người tiêu dùng.

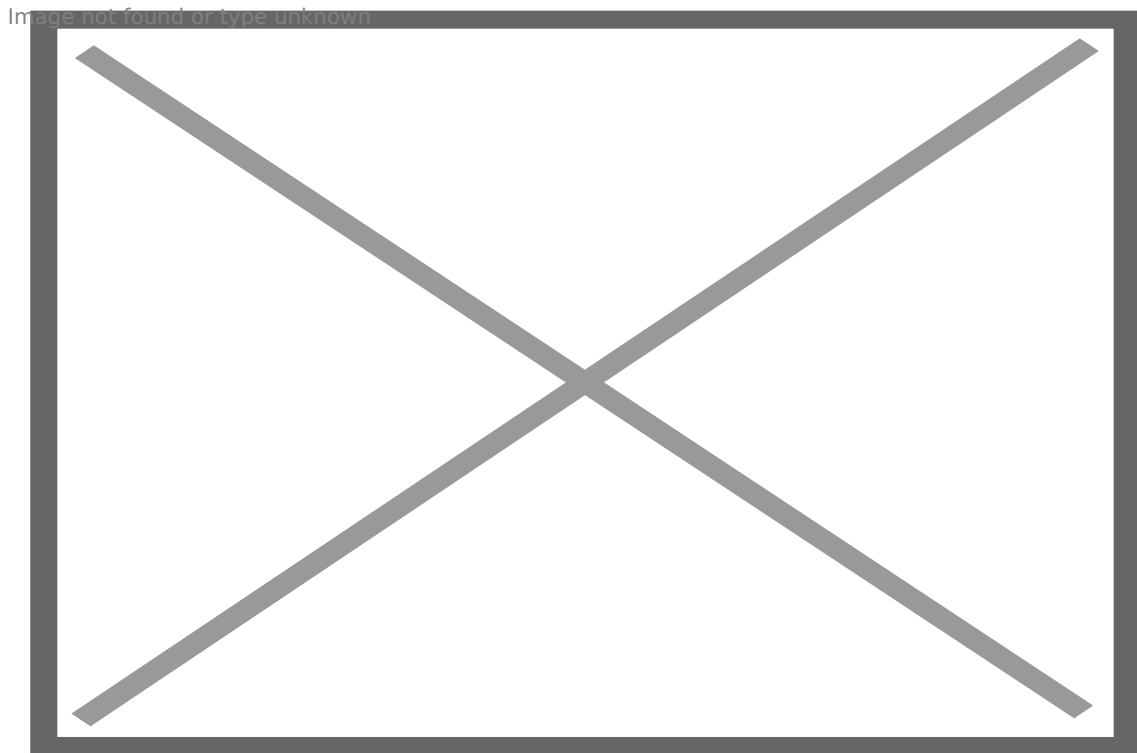
Với hương vị thơm ngon, nước chanh leo là thức uống giải khát quen thuộc, phù hợp với nhu cầu và khẩu vị của người Việt. Song không phải ai cũng biết hết những tác dụng “trên cả tuyệt vời” của chanh leo.

## **Tăng tốc quá trình giảm cân**

Trong xã hội hiện đại, “sắc đẹp là một loại quyền lực”, việc sở hữu một thân hình cân đối không chỉ là mối quan tâm của riêng phái đẹp. Tuy nhiên thói quen ăn uống không điều độ và lối sống lười

vận động của nhịp sống hiện nay là nguyên nhân số 1 đến tình trạng thừa cân, tích mỡ, gây ảnh hưởng đến ngoại hình và sức khỏe của mỗi người.

Theo số liệu của Bộ Y tế năm 2015, tỷ lệ người trưởng thành bị thừa cân, béo phì ở Việt Nam hiện đang chiếm khoảng 25% dân số, tương đương với gần 23 triệu người Việt. Tình trạng này đang có xu hướng gia tăng và ngày càng trở nên phổ biến.



Chanh leo chứa nhiều vitamin A, C, chất xơ, nước, axit tự nhiên giúp ngăn chặn việc hấp thụ chất béo và đào thải chất béo dư thừa ra ngoài.

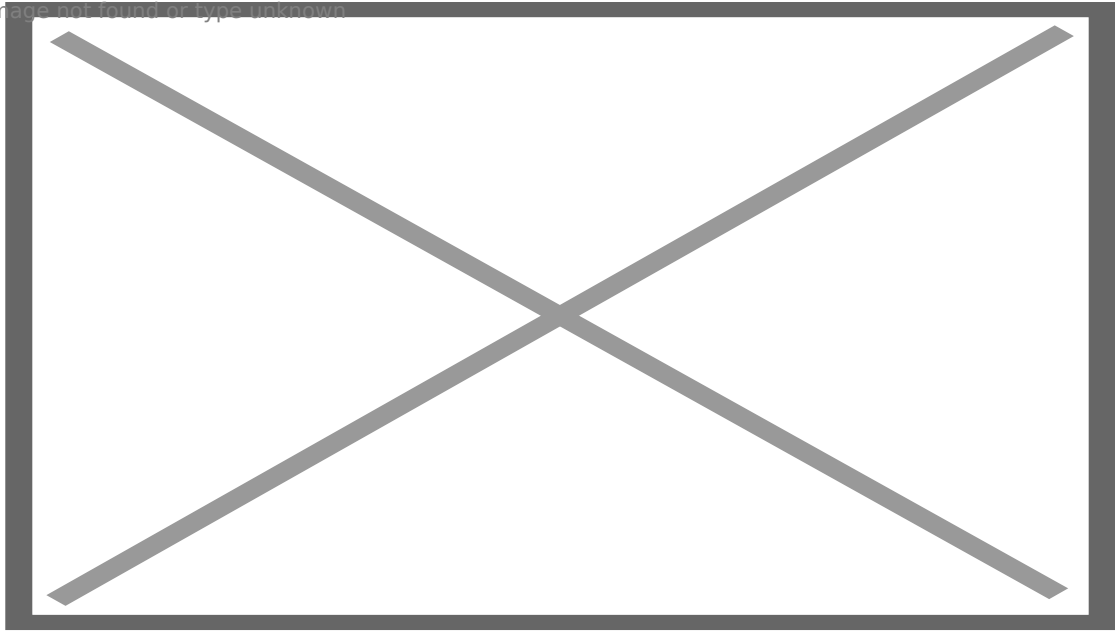
Đồng thời chanh leo còn hỗ trợ quá trình trao đổi chất, giúp quá trình tiêu hủy mỡ thừa diễn ra nhanh hơn, hạn chế thèm ăn và giảm đường trong máu.

Bên cạnh việc nghiêm túc thực hiện một chế độ ăn uống và tập luyện hợp lý, một cốc nước chanh leo mỗi ngày sẽ rút ngắn khoảng cách tiến tới mục tiêu sở hữu một hình thể cân đối đáng mơ ước.

### **Làm đẹp da từ sâu bên trong**

“Nhất dáng nhì da”, bên cạnh quá cân, da xấu là kẻ thù số 2 của nhan sắc. Tuy mỗi người có một bí quyết chăm sóc da riêng nhưng nuôi dưỡng làn da khỏe mạnh từ sâu bên trong là nguyên tắc bất biến.

Image not found or type unknown

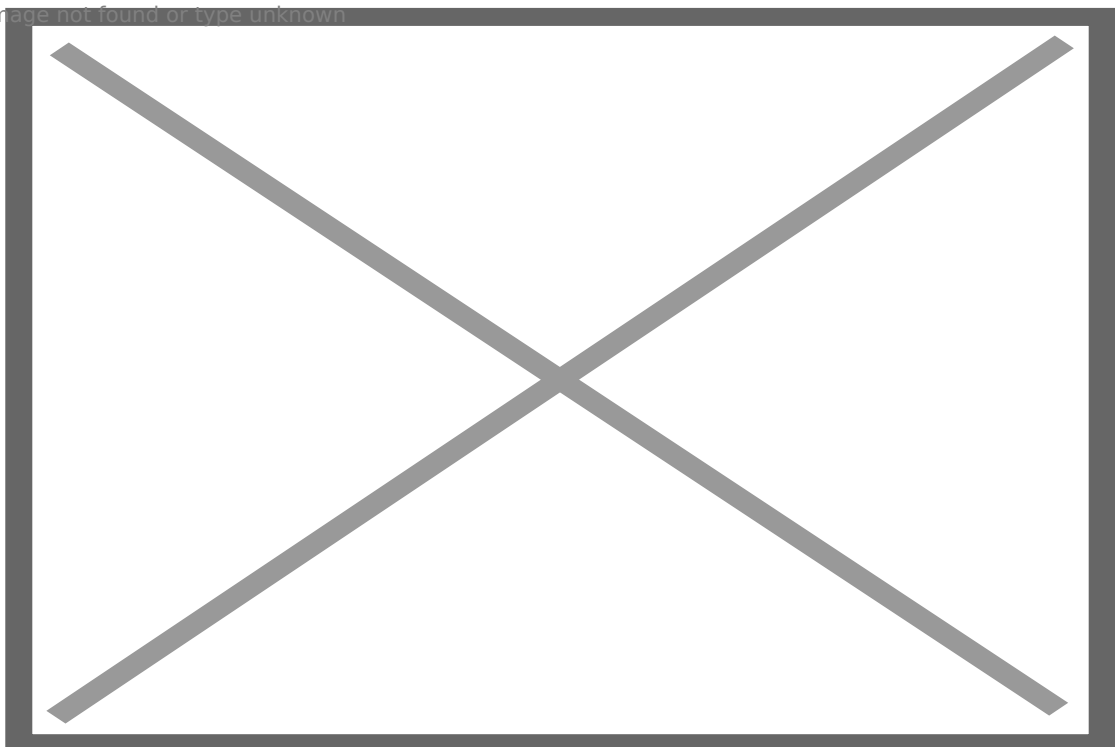


Lượng vitamin C rất giàu trong chanh leo có tác dụng chống oxy hoá giúp giảm hiện tượng lão hóa da, vitamin A kích thích các tế bào da phát triển và thay mới, giúp bạn có một làn da trắng sáng, căng bóng khỏe mạnh từ bên trong. Tiện cả đôi đường, một cốc chanh leo mỗi ngày giúp bạn có được vóc dáng và làn da như ý.

### **Cứu cánh cho mái tóc khô xơ rối**

Nhắc đến việc chăm sóc tóc với nguyên liệu thiên nhiên, gội đầu bằng nước bồ kết chắc hẳn sẽ là ý tưởng đầu tiên xuất hiện trong đầu mỗi người Việt.

Image not found or type unknown



Bạn có biết chanh leo cũng có công dụng tuyệt vời trong việc nuôi dưỡng một mái tóc chắc khỏe? Để có được mái tóc khỏe, chân tóc bạn sẽ cần được bổ sung các chất khoáng, vitamin, và oxy hiệu quả. Trong khi đó, chanh leo có chứa gần như đủ mọi yếu tố cần thiết.

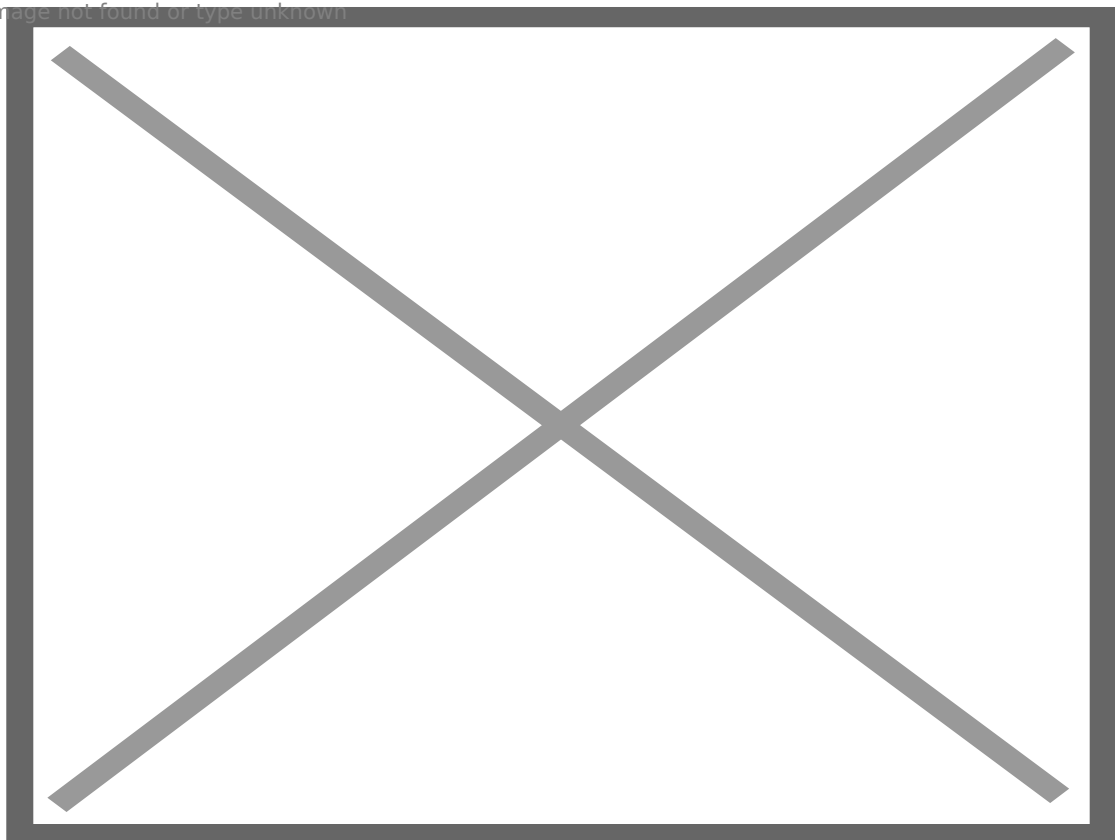
Bên cạnh Vitamin A và Vitamin C như đã nói ở trên, chanh leo còn rất giàu Vitamin B2, Vitamin B6, cùng các loại khoáng chất vi lượng như đồng, kali, giúp nuôi dưỡng mái tóc óng mượt.

Đồng thời, các loại Vitamin B cùng folate, choline trong chanh leo sẽ giúp tăng hiệu quả tuần hoàn máu, giúp oxy được bơm đến chân tóc hiệu quả hơn.

### **Pushmax chanh leo - giải pháp tuyệt vời để chăm sóc bản thân**

Bổ sung nước chanh leo và khẩu phần dinh dưỡng mỗi ngày sẽ đem lại những lợi ích tuyệt vời trong chăm sóc sức khỏe và làm đẹp. Song không phải ai cũng có đủ thời gian để chuẩn bị cho mình một chai nước chanh leo để có thể mang theo sử dụng mọi lúc mọi nơi.

Image not found or type unknown



Hơn nữa, mỗi ngày, một người chỉ nên nạp vào cơ thể một lượng vitamin nhất định. Vậy làm sao để biết được lượng vitamin bạn nạp vào đã đủ hay chưa hoặc có nhiều quá hay không? Pushmax chanh leo là một giải pháp hoàn hảo cho tất cả những vấn đề đó.

Được Bộ Công thương, Hội Khoa học và Công nghệ Lương thực Thực phẩm VN và Cục Sở hữu Trí

tuệ vinh danh thuộc top 10 sản phẩm tốt nhất Việt Nam, Pushmax chanh leo là thức uống được chiết xuất từ chanh leo tự nhiên, hoàn toàn không chứa đường hóa học và chất bảo quản, đem đến hương vị thơm ngon, lượng chất dinh dưỡng không thua kém nước chanh leo tươi.

**Nguồn: Giadinh.net**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/public/bat-ngo-truoc-cong-dung-tuyet-voi-cua-chanh-leo-trong-lam-dep>