**Lợi ích của rau muống với trẻ nhỏ!**

Lợi ích sức khỏe từ rau muống

Ăn rau muống giúp ngừa táo bón, chống các bệnh thiếu máu và tiểu đường, tăng cường hệ miễn dịch, tốt cho mắt và gan cho bé

Rau muống là loại thực phẩm quen thuộc với mọi gia đình Việt. Đặc biệt, món rau muống xào tỏi xanh giòn có mùi vị đặc biệt hấp dẫn. Không chỉ ngon, rau muống còn có nhiều lợi ích cho sức khỏe cho bé.

**Ngừa táo bón**

Rau chứa hàm lượng chất xơ cao hỗ trợ tiêu hóa tốt. Nước rau muống luộc có thể làm giảm tình trạng táo bón.

**Ngừa thiếu máu**

Rau chứa một lượng chất sắt dồi dào rất tốt để tăng huyết sắc tố và ngăn ngừa thiếu máu.

**Chống tiểu đường**

Các chất dinh dưỡng trong rau muống có thể hấp thụ lượng đường trong máu dư thừa.

Ăn rau muống thường xuyên sẽ giúp cơ thể có khả năng kháng cự lại bệnh tiểu đường do những căng thẳng từ việc oxy hóa gây ra.

Rau muống xào tỏi

Rau muống chứa một lượng vitamin C làm tăng cường hệ miễn dịch, ngăn chặn bệnh cảm và cúm. Các nhà nghiên cứu nói hàm lượng vitamin C trong rau còn nhiều hơn trái cây.

**Tốt cho mắt**

Rau muống giàu vitamin A tốt cho mắt. Vitamin A là một chất chống oxy hóa rất hữu ích để chống lại sự tấn công gốc tự do vào giác mạc của mắt.

**Tốt cho gan**

Theo nghiên cứu, rau muống có thể ngăn ngừa tổn thương gan. Tác dụng của các hợp chất hóa học trong rau góp phần điều chế các enzyme giải độc và chất chống oxy hóa cũng như tác động của các gốc tự do.

**Ngừa ung  thư**

Các chất chống oxy hóa trong rau sẽ loại bỏ các gốc tự do ra khỏi cơ thể, hạn chế tình trạng sản sinh các tế bào ung thư.

Rau muống ngăn ngừa các bệnh ung thư ruột - trực tràng, bao tử, da và vú.