

## Thay vì mua tỏi tẩm ướp hóa chất, hãy tự tay trồng tỏi tại nhà

Tỏi tự trồng tại nhà không chứa chất hóa học khi gieo trồng và chất bảo quản nên đem lại nhiều lợi ích sức khỏe.

Tỏi là một gia vị thường được dùng thêm vào các món ăn bởi hương vị thơm ngon và những lợi ích sức khỏe mà nó mang lại.

Tỏi chứa ít calo, chỉ khoảng 42 calo trong mỗi khẩu phần ăn và nhiều chất dinh dưỡng thiết yếu cho cơ thể như vitamin C, vitamin B6, mangan, selen, kali và canxi.



*Ăn tỏi thường xuyên giúp ngăn ngừa nhiều bệnh. Ảnh minh họa*

Những dưỡng chất đó mang lại lợi ích sức khỏe như:

### Tốt cho hệ thống tim mạch

Tiêu thụ tỏi thường xuyên làm giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và giúp cho hoạt động trao đổi cholesterol trong cơ thể diễn ra dễ dàng hơn. Đồng thời tỏi còn giúp giảm tình trạng huyết áp cao.

### Tăng cường hệ thống miễn dịch

Tỏi giúp tăng cường hệ miễn dịch, chống lại các căn bệnh thông thường như cảm lạnh, cảm cúm. Việc tiêu thụ tỏi thường xuyên tỏi còn làm giảm nguy cơ mắc các bệnh thông thường lên tới 63%.

Đa số mọi người thường dùng tỏi mua ở ngoài chợ hoặc các siêu thị về vì chưa biết cách trồng hoặc đơn giản chỉ là tiện lợi. Tuy nhiên, theo các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, tỏi hữu cơ tự trồng ở nhà sẽ đem lại nhiều lợi ích sức khỏe hơn vì nó không chứa hóa chất khi gieo trồng và bảo quản.

**Trồng tỏi tại nhà vô cùng đơn giản, tiết kiệm mà còn đảm bảo sức khỏe. Nếu bạn chưa biết cách trồng thì có thể tham khảo cách trồng tỏi dưới đây:**

*Chuẩn bị:*

Đất trồng

Vài củ tỏi (tùy vào số lượng tỏi bạn muốn trồng và số đất)

*Cách trồng:*

Bước 1:



*Làm tơi xốp đất trồng và tạo độ ẩm. Nếu bạn không có khoảng không và nhiều đất, có thể để đất trong các xô, chậu nhỏ và để gọn ở góc ban công nhà.*

Bước 2:



*Bóc tỏi thành từng nhánh, không cần bóc vỏ. Nếu tỏi đã mọc mầm xanh thì càng tốt.*

Bước 3:



*Cho tỏi vào phần đất đã được làm tơi xốp.*





*Lưu ý là để phần nhọn của nhánh tỏi hướng lên trên.*

Bước 5:



*Vun đất xung quanh nhánh tỏi vừa được trồng một cách nhẹ nhàng. Tưới nước thường xuyên nhưng chỉ đủ ẩm chứ không cần nhiều. Tỏi sẽ bắt đầu mọc mầm và lá.*

Bước 6:



*Khi tỏi mọc khoảng 5 - 6 lá, bạn có thể tưới lên trên một chút dầu ăn.*

Bước 7:





*Cuối cùng là thu hoạch những củ tỏi do chính tay bạn trồng thôi.*

Trồng tỏi tại nhà không quá cầu kì và tốn nhiều chi phí. Bên cạnh đó, việc dùng tỏi tự trồng đem lại nhiều lợi ích sức khỏe hơn rất nhiều tỏi mua ngoài chợ.

Chúc các bạn thành công!