

CÀ CHUA “SẠCH” BẢO VỆ SỨC KHỎE RẤT TỐT

Thực phẩm trồng bằng phương pháp hữu cơ (không sử dụng phân bón, thuốc trừ sâu) không chỉ tốt cho môi trường mà còn có lợi cho sức khỏe. Nghiên cứu của Đại học Barcelona (Tây Ban Nha) phát hiện loại cà chua “tự nhiên” chứa nhiều chất chống &

Thực phẩm trồng bằng phương pháp hữu cơ (không sử dụng phân bón, thuốc trừ sâu) không chỉ tốt cho môi trường mà còn có lợi cho sức khỏe. Nghiên cứu của Đại học Barcelona (Tây Ban Nha) phát hiện loại cà chua “tự nhiên” chứa nhiều chất chống oxy hóa phòng ngừa bệnh tật hơn những loại trồng bằng phương pháp thông thường.

Các nhà khoa học đã phân tích cấu trúc hóa học của nhiều loại cà chua và xác định được 34 hợp chất có lợi khác nhau ở cả 2 loại cà chua hữu cơ và cà chua thường. Tuy nhiên, cà chua hữu cơ chứa hàm lượng polyphenol - hợp chất hóa học giúp cây trồng chống lại bệnh tật và cũng có lợi cho sức khỏe con người - cao hơn. Polyphenol có tác dụng chống oxy hóa, ngăn sự di căn của một số bệnh ung thư và bảo vệ cơ thể khỏi các căn bệnh mãn tính như viêm khớp. Không chỉ vậy, chất này còn giúp ngăn ngừa bệnh tim nhờ tác dụng kháng viêm và chống tình trạng máu vón cục.

Giải thích sự khác nhau về tác dụng phòng bệnh giữa 2 loại cà chua, các nhà khoa học cho rằng nó có liên quan đến cách trồng. “Việc canh tác bằng phương pháp hữu cơ không sử dụng phân bón chứa ni-tơ vì vậy cây trồng phản ứng lại tác nhân gây bệnh bằng cách tự kích hoạt cơ chế phòng vệ riêng, nhờ đó gia tăng các chất chống oxy hóa”, trưởng nhóm nghiên cứu Anna Vallverdú Queralt cho biết.