

NHỮNG THỰC PHẨM CHỮA BỆNH TỐT HƠN THUỐC

Không chỉ là nguồn cung cấp dinh dưỡng thiết yếu cho con người, một số thực phẩm còn là dược liệu quý tự nhiên, giúp ích cho chúng ta trong việc chống lại một số chứng bệnh nhất định như dược phẩm hiện đại.

Thực phẩm tự nhiên giúp chữa bệnh
Quả bơ giúp giảm cholesterol

Theo một nghiên cứu gần đây, ăn quả bơ mỗi ngày trong một chế độ dinh dưỡng chứa lượng chất béo vừa phải (34% calo từ chất béo) thực sự có thể giúp giảm mức cholesterol trong cơ thể.

Mặc dù bơ rất giàu chất béo, nhưng phần lớn hàm lượng chất béo trong loại quả này là chất béo đơn, chưa bão hòa hay chất béo "tốt". Loại chất béo này đã được ghi nhận các tác dụng hạ cholesterol, giảm nguy cơ đột quỵ và đau tim cũng như cải thiện sức khỏe của trái tim nói chung.

Cá dầu giúp giảm nguy cơ viêm khớp

Viêm khớp dạng thấp là một căn bệnh gây sưng phồng, viêm và cứng ở các khớp gối của chúng ta. Bệnh phổ biến nhất ở những người trên 50 tuổi. Tuy nhiên, một tin tốt lành là, chúng ta có thể giảm nguy cơ phát triển chứng viêm khớp dạng thấp chỉ bằng cách ăn một khẩu phần cá dầu (gồm các loại như cá hồi, cá thu, cá trích, cá ngừ, ...) mỗi tuần, theo một nghiên cứu đăng tải trên tạp chí Annals of Rheumatoid Diseases.

Nghiên cứu đã xem xét tình hình sức khỏe và các thói quen ăn uống của phụ nữ suốt hơn 15 năm. Các chuyên gia khám phá ra rằng, những ai thường xuyên ăn ít nhất một khẩu phần cá dầu mỗi tuần có nguy cơ mắc chứng viêm khớp dạng thấp, thấp hơn tới 52% so với những người ăn ít hơn mức đó.

Ngoài điều này, axit béo omega 3 tồn tại nhiều trong các loại cá dầu còn mang lại vô số lợi ích khác cho sức khỏe của chúng ta, chẳng hạn như giúp mắt sáng khỏe, tăng trí nhớ, bảo vệ tế bào thần kinh, làm chậm quá trình lão hóa hay bảo vệ tim mạch.

Hạnh nhân chống áp huyết cao và bệnh tim

Các loại quả hạch có thể là nguồn cung cấp protein và chất béo "tốt" dồi dào, nhưng nhiều người trong chúng ta vẫn tránh xa chúng do hàm lượng calo cao.

Tuy nhiên, trong thực tế, hạnh nhân không chỉ chứa hàm lượng calo thấp nhất trong các loại quả hạch, mà còn có tác dụng phòng chống chứng áp huyết cao và bệnh tim. Theo một nghiên cứu của Đại học Aston (Anh), chỉ ăn 50g hạnh nhân/ngày cũng có thể giúp giảm huyết áp, cải thiện tuần hoàn máu và do đó có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tim.

Sôcôla nóng giúp tăng trí nhớ, cải thiện sức khỏe tim mạch

Các nhà khoa học thuộc Trường Y Havard danh tiếng của Mỹ đã kiểm tra trí nhớ và các kỹ năng suy nghĩ của 60 người lớn tuổi trước và sau 30 ngày thực hiện chế độ uống 2 tách sôcôla nóng mỗi ngày. Một nửa số người tình nguyện uống nước cacao với lượng chất chống oxy hóa flavanol tiêu chuẩn, trong khi nửa còn lại uống nước cacao với hàm lượng flavanol thấp.

Nhóm nghiên cứu phát hiện, những người bị suy giảm giảm tuần hoàn não đã cải thiện được trí nhớ và chức năng não nếu họ uống nước cacao chứa hàm lượng flavanol cao hơn.

Ngoài ra, một cuộc khảo cứu đối với 42 thử nghiệm khác nhau liên quan đến 1.200 bệnh nhân còn khám phá thấy rằng, hấp thu một phần flavanol trong cacao có thể hỗ trợ giảm insulin và lượng cholesterol "xấu" trong máu. Khi kết hợp tác dụng này với hiệu ứng làm tăng tuần hoàn máu, cacao nóng có khả năng giúp làm giảm nguy cơ phát triển các bệnh như đau tim và đột quỵ. Rau xanh rậm lá giúp giảm cân

Một số nghiên cứu từng phát hiện, chịu lạnh và tập thể dục thể thao dường như giúp làm tăng lượng mỡ nâu hay mỡ "tốt", có tác dụng thúc đẩy quá trình đốt cháy mỡ trong cơ thể của chúng ta. Một nghiên cứu mới đối với nitrat cũng cho thấy, những chất hóa học này, vốn tồn tại nhiều trong các loại rau xanh rậm lá, cũng có tác dụng biến tế bào mỡ trắng hay mỡ "xấu" trong cơ thể thành các tế bào tương tự như tế bào mỡ nâu.

Vì vậy, theo các chuyên gia, bạn nên ăn thêm rau xanh rậm lá kèm với việc đi bộ nhanh ngoài trời lạnh để tăng đáng kể lượng mỡ "tốt" trong cơ thể, giúp giảm cân hiệu quả.