

ĂN SÚP LƠ XANH GIÚP BỆNH NHÂN HEN SUYỄN DỄ THỞ HƠN

Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Melbourne, Australia, súp lơ xanh rất có ích cho bệnh nhân suyễn.

>>> Súp lơ có thể ngăn ngừa viêm xương khớp

Ảnh: post-gazette.com

Sau nhiều năm nghiên cứu, các nhà khoa học Australia đã phát hiện một hợp chất trong súp lơ xanh có thể kích hoạt gene kháng viêm để mở rộng đường hô hấp.

Tiến sỹ Tom Karagiannis cho biết thành phần hoạt chất này được gọi là "L-sulforaphane" có thể đánh lừa các tế bào để khởi động các gen kháng viêm và kháng oxy. Ăn hai bữa súp lơ xanh mỗi ngày có thể giúp bệnh nhân suyễn thở dễ dàng hơn.

Các chuyên gia khuyến cáo bệnh nhân hen suyễn nên ăn súp lơ xanh với liều lượng trên trong một thời gian dài, sau đó mới giảm dần, và không nên nấu súp lơ xanh quá nhừ để có được lợi ích tốt nhất.

Biện pháp này nên được thực hiện song song với những chỉ dẫn điều trị của bác sỹ.

Hiện các nhà khoa học đang tiếp tục nghiên cứu để xác định liều lượng tiêu thụ súp lơ xanh cần thiết nhằm ngăn chặn bệnh suyễn ngay từ giai đoạn đầu.