

KHÁM PHÁ TÁC DỤNG TUYỆT VỜI CỦA ỚT CHUÔNG

Một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Annals of Neurology cho thấy: ăn nhiều ớt chuông có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh Parkinson.

Parkinson hiện là căn bệnh gây ảnh hưởng đến nhiều triệu người ở Mỹ, vốn là một rối loạn vận động thường rất khó chẩn đoán và ngày càng tồi tệ hơn theo thời gian.

Nguyên nhân thực sự vẫn chưa rõ, nhưng bệnh này thường phát triển khi các tế bào thần kinh có trách nhiệm sản xuất dopamine, một loại hormone giúp điều chỉnh sự chuyển động trong cơ thể, gặp sự cố và chết. Các triệu chứng bao gồm run, di chuyển chậm, cứng cơ bắp, và mất ổn định. Bệnh này còn đáng sợ ở chỗ hiện nay vẫn chưa có phương thuốc chữa trị dứt điểm.

Các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Washington, Seattle đã yêu cầu 490 người tham gia mới được chẩn đoán mắc bệnh và 644 người tham gia khác không bị bệnh chia sẻ thói quen ăn uống và sử dụng thuốc lá của họ. Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy, những người tiêu thụ càng nhiều những thực phẩm như ớt chuông, cà chua, nước ép cà chua và khoai tây thì nguy cơ mắc bệnh Parkinson càng thấp. Ớt chuông dường như cho thấy hiệu quả đặc biệt nhất, khi mà ăn từ 2-4 lần/ tuần có thể làm giảm nguy cơ phát triển căn bệnh này tới 30%.

Nhưng tại sao lại tập trung vào những loại thực vật này? Nghiên cứu trước đây cho thấy rằng chất nicotine trong thuốc lá - có nguồn gốc từ cùng một họ thực vật với ớt chuông - có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson. Tuy nhiên hút thuốc lá lại gây ra rất nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe khác. May mắn thay, loại nicotine ăn được dường như vẫn có hiệu quả ngăn chặn bệnh mà không gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của người bệnh.

Một chú ý khác là, trong nghiên cứu trên, nguy cơ giảm đi kèm việc sử dụng những thực phẩm này chủ yếu xảy ra ở những người nam giới và phụ nữ chưa từng hút thuốc hoặc chỉ hút trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, đây cũng có thể coi là một tín hiệu đáng mừng với các bệnh nhân Parkinson và những người đang có nguy cơ mắc bệnh.