LÝ GIẢI NGUYÊN NHÂN DẦU OLIVE CÓ THỂ GIÚP HẠ HUYẾT ÁP

Các nhà khoa học mới đây đã công bố một công trình nghiên cứu khoa học trong đó đưa ra nhận định dầu olive, thường xuất hiện trong thực đơn vùng Địa Trung Hải, có thể giúp hạ huyết áp.

Trong công trình nghiên cứu đăng trên một tạp chí khoa học của Mỹ số ra ngày 19/5, các nhà khoa học cho rằng các loại chất béo chưa bão hòa có nhiều trong dầu olive khi kết hợp cùng với một số loại rau tươi có thể tạo ra một loại acid béo giúp hạ huyết áp.
Ảnh minh họa: Alamy
Theo các nhà khoa học, các cuộc thử nghiệm trên chuột cho thấy, các acid béo nitro sẽ được hình thành khi ăn cải bó xôi, cần tây và cà rốt chứa nhiều chất nitrate và nitrite, cùng với các loại thực phẩm giàu chất béo chưa bão hòa như quả bơ, quả hạch và dầu olive. Đây là loại acid có khả năng kiềm chế hydrolase enzyme hòa tan đóng vai trò quy định chỉ số huyết áp.
Một nhà khoa học cho rằng những phát hiện trên giúp giải thích tại sao thực đơn vùng Địa Trung Hải gồm nhiều rau, cá, ngũ cốc, rượu vang đỏ cùng với các loại thực phẩm giàu chất béo như quả hạch và dầu olive có thể giảm nguy cơ mắc các căn bệnh liên quan đến mạch máu như đột quỵ, suy tim và các cơn nhồi máu cơ tim. Tuy nhiên, trong giới khoa học vẫn chưa có nhiều ý kiến đồng tình với kết luận trên.
Trước đó, trong một thời gian dài đã có quan niệm cho rằng rượu vang đỏ là thực phẩm có khả năng giúp kéo dài tuổi thọ và giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.
Tuy nhiên, mới đây, một công trình nghiên cứu mới của các nhà khoa học Mỹ đã đảo ngược quan niệm trên khi nói rằng rượu vang đỏ không đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như mọi người thường nghĩ.