

ĂN CAM QUÝT- HÃY ĂN CẢ VỎ

Những loại trái cây thuộc họ cam quýt (Rutacea) rất đa dạng và phong phú. Trong đó, chi cam (còn gọi là chi Citrus) - gồm cam, chanh, quýt, quýt, bưởi, bưởi chùm... đều là một kho chứa các chất dinh dưỡng thực vật (phytonutrients), rất có lợi cho sức khỏe, đồn

Những loại trái cây thuộc họ cam quýt (Rutacea) rất đa dạng và phong phú. Trong đó, chi cam (còn gọi là chi Citrus) - gồm cam, chanh, quýt, quýt, bưởi, bưởi chùm... đều là một kho chứa các chất dinh dưỡng thực vật (phytonutrients), rất có lợi cho sức khỏe, đồng thời cung cấp những chất dinh dưỡng thiết yếu như vitamin C.

Gần đây, các nhà khoa học và dinh dưỡng học đã khám phá một nhóm hóa chất có hoạt tính sinh học cao là flavonoids. Chính flavonoids và vitamin C sẽ làm thành "cặp bài trùng", làm tăng vai trò của vitamin C trong cơ thể để chống chọi trước cơn bão ôxy hóa. Các hợp chất flavonoids này còn được gọi bằng một cái tên mỹ miều khác là vitamin P, vốn rất dồi dào ở rau cải và trái cây. Theo các nghiên cứu khoa học, khi các hợp chất flavonoids này "sánh đôi" cùng vitamin C thì vitamin C sẽ được cơ thể hấp thu tốt hơn, đồng thời giúp làm tăng tuổi thọ của vitamin C trong cơ thể.

Chanh, cam, quýt chứa rất nhiều vitamin C. (Ảnh: somewhatsimple.com)

Hiện nay, trên thị trường có rất nhiều chế phẩm gọi là bổ sung vitamin C. Thực ra, đây là loại vitamin C tổng hợp (ascorbic acid), hầu như chẳng có tác dụng gì cho cơ thể. Thiếu các chất flavonoids trong trái cây Citrus thì ascorbic acid được bổ sung rất dễ dàng bị ôxy hóa và sẽ sinh ra những sản phẩm có thể gây nguy hại cho cơ thể.

Nhiều nghiên cứu cho thấy các bioflavonoids trong chanh, cam, quýt, bưởi... có tác dụng ổn định và củng cố độ bền thành mạch, ổn định lưu lượng máu nhờ vào khả năng kháng viêm của những chất dinh dưỡng thực vật này. Đây cũng là yếu tố quan trọng cung cấp oxygen cho các mô của cơ thể, giúp cơ thể ổn định huyết áp. Những chất flavonoids trong chi Citrus cũng có tác dụng làm giảm sưng đau, giảm phù thũng và có tác dụng hỗ trợ hô hấp khi gặp các vấn đề về phổi...

Hesperidin là loại flavonoids được tìm thấy nhiều nhất ở phần vỏ và màng trắng bám vào múi các loại trái cây thuộc chi Citrus. Hesperidin thường được dùng để điều trị các trường hợp suy giãn tĩnh mạch, bệnh trĩ... Chế độ dinh dưỡng thiếu hesperidin sẽ làm giảm chức năng của các mao mạch, gây ra chứng đau chân.

Ảnh: 21food.com

Năm 1962, bác sĩ Robert Cragin đã "âm thầm" sử dụng các chất flavonoids với một số lực sĩ, vận động viên và nhận thấy nhóm được cung cấp flavonoid có tần suất tổn thương cơ, khớp thấp hơn nhóm không được cung cấp. Khi có chấn thương xảy ra, nhóm được cung cấp flavonoids bình phục nhanh chóng hơn nhóm kia. Khi được cung cấp vitamin C và flavonoids thì tác động hồi phục càng gia tăng.

Nguồn cung cấp các chất flavonoids kèm với vitamin C nhiều nhất là ở chanh, chanh dây, bưởi, cam, tắc... và đạt hàm lượng cao nhất khi trái chín trên cây. Khi đã hái khỏi cây, càng để lâu, hàm lượng flavonoids và vitamin C sẽ bị giảm dần.

Để tận dụng nguồn flavonoids thì đừng... vắt chanh bỏ vỏ. Hãy dùng vỏ chanh - kể cả cam, quýt, bưởi... cắt sợi mỏng bỏ vào thức ăn khi chế biến. Khi ăn cam, quýt, chớ phí của trời, nên ăn luôn những màng trắng bám vào múi.

