PHÁT HIỆN THÊM NHIỀU LỢI ÍCH SỨC KHỎE CỦA NHO KHÔ

Nhiều người cho rằng nho khô có thể gây sâu răng do nó chứa nhiều đường và hay dính chặt vào răng. Tuy nhiên, một nghiên cứu công bố trên tạp chí Khoa học Thực phẩm (Mỹ) mới đây cho thấy nho khô không chỉ chống sâu răng mà còn m

Nhiều người cho rằng nho khô có thể gây sâu răng do nó chứa nhiều đường và hay dính chặt vào răng. Tuy nhiên, một nghiên cứu công bố trên tạp chí Khoa học Thực phẩm (Mỹ) mới đây cho thấy nho khô không chỉ chống sâu răng mà còn mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe.

Theo các chuyên gia, nho khô không dính vào răng đủ lâu để có thể gây sâu răng, mà trái lại nó có thể giúp loại bỏ các mẩu thực phẩm kẹt trong răng. Đặc biệt, nho khô được phát hiện có khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim.

Dựa trên một đánh giá toàn diện của gần 80 nghiên cứu, các chuyên gia phát hiện việc tiêu thụ nho khô có thể làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường và bệnh tim, góp phần cải thiện khả năng kiểm soát đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường và hữu ích trong nỗ lực giảm cân hoặc kiểm soát cân nặng.

Ngoài ra, tiêu thụ các sản phẩm từ nho cũng giúp có được thói quen ăn uống tốt hơn. Phân tích của Trung tâm khảo sát dinh dưỡng và sức khỏe quốc gia Mỹ (NHANES) trong thời gian 5 năm cho thấy những người tiêu thụ nho tươi, nho khô hay nước ép nho nguyên chất có tổng lượng tiêu thụ trái cây khác, các loại rau củ sậm màu và những dưỡng chất quan trọng như chất xơ, vitamin A, C, canxi, magiê và kali nhiều hơn những người không tiêu thụ các sản phẩm từ nho. Mặt khác, những người dùng nho cũng tiêu thụ ít calorie, ăn ít chất béo, ngọt và dùng ít thức uống có cồn hơn nhóm đối chứng.