

GIẢM HO BẰNG SOCOLA

Theo các nhà khoa học, hợp chất có trong cacao đã được chứng minh có thể giảm các triệu chứng ho cấp và mãn tính.

Nghiên cứu cho thấy hoạt chất trong hạt cacao có thể giảm ho hiệu quả

Khoảng 300 người bị ho liên tục tham gia trong một thử nghiệm lâm sàng tại 13 bệnh viện của Trung tâm Sức khỏe Quốc gia Anh, nơi họ được cho dùng các hóa chất theobromine tự nhiên, có nguồn gốc từ các nguyên liệu của socola, hai lần một ngày trong 14 ngày. Chỉ số ban đầu là 60% bệnh nhân có sự thuyên giảm các cơn ho. Các nhà nghiên cứu cho biết ăn một thanh sô cô la đen mỗi ngày có thể cung cấp đủ hoạt chất tác động đến cơn ho mãn tính. Tuy nhiên, các hoạt chất này không có tác dụng chữa bệnh, triệu chứng sẽ quay trở lại sau khi không dùng theobromine nữa.

Một nghiên cứu trước đó tại Viện Tim và Phổi Quốc gia cũng cho thấy theobromine có thể ngăn chặn phản ứng của các dây thần kinh cảm giác, tạm dừng lần lượt các phản xạ ho. Nó có tác dụng giảm ho hiệu quả hơn so với codeine - một chất hiện được sử dụng rộng rãi để ngắt các cơn ho.

Số lượng theobromine được sử dụng trong thử nghiệm là một liều duy nhất 1.000mg. Lượng theobromine trong mỗi một lượng socola đen không đường là 450mg, socola đen có đường là 150mg và socola sữa khoảng 60mg. Theo Giáo sư Alyn Morice, người đứng đầu Bệnh viện ho Hull, ăn một thanh socola đen mỗi ngày có mức độ cao của hợp chất cũng có thể có hiệu quả đối với những người bị ho dai dẳng, mặc dù nó có thể có tác dụng không mong muốn khác, như tăng cân chẳng hạn.

Tham khảo: Daily Mail