CÀ CHUA GIÚP LÀM GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Theo một nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan vừa được công bố trên tạp chí Thần Kinh Học của Viện Hàn Lâm Thần Kinh Mỹ số ra ngày 9/10/2012, ăn nhiều cà chua và những sản phẩm từ cà chua sẽ giúp làm giảm đáng kể nguy cơ bị đột quỵ vì loạ

Theo một nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan vừa được công bố trên tạp chí Thần Kinh Học của Viện Hàn Lâm Thần Kinh Mỹ số ra ngày 9/10/2012, ăn nhiều cà chua và những sản phẩm từ cà chua sẽ giúp làm giảm đáng kể nguy cơ bị đột quỵ vì loại quả này rất giàu chất chống ô xy hóa Lycopene.

Nghiên cứu được tiến hành trên 1.031 nam giới ở Phần Lan độ tuổi từ 46 đến 65 và kéo dài trong 12 năm. Nồng độ Lycopene của những người tham gia được kiểm tra cẩn thận trước khi nghiên cứu bắt đầu.

Trong thời gian nghiên cứu, 67 người đã bị đột quỵ. Trong số 258 người có lượng Lycopene thấp nhất có đến 25 người trải qua các cơn đột quỵ trong khi đó 259 người thuộc có lượng Lycopene cao nhất chỉ có 11 người bị đột quỵ.

Kết quả cho thấy những người có nhiều Lycopene trong máu thì khả năng bị đột quỵ thấp hơn trung bình 55% so với những người có nồng độ Lycopene thấp.

"Nghiên cứu cung cấp thêm bằng chứng chế độ dinh dưỡng giàu trái cây và rau quả có tác dụng giảm nguy cơ đột quỵ đáng kể", Jouni Karppi, tác giả nghiên cứu đang làm việc tại ĐH Đông Phần Lan tại Kuopio, nói.