

ĂN TÁO, CHỜ BỎ VỎ

Một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh xa bác sĩ, với điều kiện bạn phải ăn hết vỏ táo. Các nhà khoa học đã phát hiện vỏ ngoài của táo chứa đến sáu lần lượng thành phần hóa học có thể chống lại bệnh cao huyết áp, vốn có thể đe

Một quả táo mỗi ngày giúp bạn tránh xa bác sĩ, với điều kiện bạn phải ăn hết vỏ táo. Các nhà khoa học đã phát hiện vỏ ngoài của táo chứa đến sáu lần lượng thành phần hóa học có thể chống lại bệnh cao huyết áp, vốn có thể đe dọa đến tính mạng con người.

Táo từ lâu đã được biết đến như một nguồn chống ôxy hóa tự nhiên và chứa nhiều hợp chất hóa học có tên gọi flavanoid. Tất cả những chất này đều tốt cho tim.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu tại Đại học Nông nghiệp Nova Scotia (Canada) cho biết những ai cắt bỏ vỏ táo trước khi ăn sẽ bị mất hầu hết những lợi ích đối với sức khỏe của loại quả này.

Họ đã thử nghiệm riêng biệt vỏ và phần thịt táo trên một loại enzyme gọi là ACE. Loại enzyme này được cho là có thể gây ra cao huyết áp ở người.

Các chuyên gia nhận thấy vỏ táo rất hiệu quả trong việc ức chế ACE trong các sinh vật sống. Vỏ táo chứa lượng flavanoid nhiều hơn sáu lần so với thịt táo và có lượng chất chống ôxy hóa cao hơn.

Trong các cuộc thử nghiệm, vỏ táo cũng có hiệu quả hơn so với các chất chiết xuất từ những "siêu thực phẩm" nổi tiếng khác như trà xanh và quả việt quất, cũng như các chất chiết xuất từ thực vật.

Các kết quả cũng cho thấy dù tất cả các loại trái cây có chứa một mức độ flavanoid nhất định, nhưng ít loại có thể so sánh với hiệu quả của vỏ táo.

Kết quả nghiên cứu đã được công bố trên chuyên san Food Chemistry.