

ĂN CÀ RI CÓ THỂ PHÒNG NGỪA CÁC CHỨNG VIÊM NHIỄM

Nghiên cứu tại Đại học Oregon (Mỹ) mới đây cho thấy hoạt chất curcumin trong bột cà ri thường được các bà nội trợ dùng trong nấu ăn có thể làm tăng đáng kể hàm lượng protein giúp tăng cường hệ miễn dịch. Nó giúp cơ thể chống lại vi khuẩn và virus, kể cả

Nghiên cứu tại Đại học Oregon (Mỹ) mới đây cho thấy hoạt chất curcumin trong bột cà ri thường được các bà nội trợ dùng trong nấu ăn có thể làm tăng đáng kể hàm lượng protein giúp tăng cường hệ miễn dịch. Nó giúp cơ thể chống lại vi khuẩn và virus, kể cả vi khuẩn gây bệnh lao, cho dù cơ thể chúng ta chưa từng phơi nhiễm với loại vi khuẩn này.

>>> Cà ri có thể giúp chữa trị bệnh tim

Trong nghiên cứu của mình, Giáo sư Adrian Gombart phát hiện curcumin có thể làm tăng hàm lượng chuỗi axit amin kháng khuẩn có tên cathelicidin gần gấp 3 lần. Giáo sư Gombart cho biết: "Curcumin thường được dùng trong chế biến món ăn với hàm lượng tương đối thấp. Tuy nhiên, rất có khả năng việc dùng thường xuyên loại gia vị này trong thời gian dài sẽ có lợi cho sức khỏe và giúp chống lại tình trạng viêm nhiễm, đặc biệt là ở bao tử và đường ruột". Theo ông, nghiên cứu này có thể mở ra hướng đi mới trong việc phát triển các liệu pháp điều trị các chứng viêm nhiễm.

Ngoài ra, nghiên cứu còn phát hiện curcumin - hoạt chất từ lâu đã được khẳng định là có đặc tính chống ôxy hóa giúp phòng ngừa các bệnh như tim mạch và ung thư - cũng có tác dụng tăng cường chức năng sinh lý.