

NHO KHÔ VÀ ĐẬU TƯƠNG GIÚP NGĂN NGỪA HUYẾT ÁP CAO

Với những người mắc bệnh huyết áp cao hoặc có nguy cơ cao mắc căn bệnh này, nho khô và các chế phẩm từ đậu nành (đỗ tương) có thể là phương thuốc hữu hiệu.

>>> Đậu nành - Phương thuốc quý giá

Đây là kết luận của hai công trình nghiên cứu về bệnh huyết áp cao và tim mạch của sinh viên và các nhà khoa học thuộc Đại học Columbia (Mỹ), trình bày tại một hội thảo tim mạch quốc tế ngày 25/3.

Nghiên cứu đầu tiên cho biết cùng với các loại dược phẩm, bệnh nhân huyết áp cao có thể kiểm soát được chỉ số huyết áp của mình nếu mỗi ngày ăn một lượng nho khô nhất định.

Các nhà khoa học đã tiến hành thử nghiệm lâm sàng nhằm đánh giá chính xác những ích lợi của nho khô đối với những người mới phát hiện bị huyết áp cao - với chỉ số huyết áp dao động trong ngưỡng 120/80mm Hg và 139/89mm Hg.

Kết quả cho thấy sau 12 tuần thực hiện, so với những người ăn bánh quy, nhóm ăn nho khô có sự giảm mạnh về huyết áp. Một số trường hợp đã giảm chỉ số huyết áp tối đa, còn gọi là áp lực tâm thu, tới 7%.

Theo nhà khoa học Harold Bays, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu xơ vữa động mạch và trao đổi chất Louisville, lượng Kali cao trong nho khô là nhân tố quan trọng giúp hạ huyết áp. Đây cũng là một thành phần tốt của sợi ăn kiêng chống ôxi hóa mà sợi này có thể điều chỉnh hữu hiệu đặc điểm sinh hóa của mạch máu, làm cho chúng trơn tru hơn, từ đó làm giảm huyết áp.

Một nắm khoảng 60 hạt nho khô có chứa 1g sợi và 212mg Kali. Lâu nay nho khô thường được bác sỹ khuyến nghị là một phần của chế độ ăn kiêng với tỷ lệ sợi cao, chất béo thấp nhằm giảm huyết áp.

Nghiên cứu thứ hai về đỗ tương cho thấy việc ăn hàng ngày các loại chế phẩm từ loại hạt này như đậu phụ, sữa đậu nành cùng các sản phẩm khác từ lạc và trà xanh cũng có tác dụng giảm huyết áp.

Công trình nghiên cứu này được thực hiện từ năm 1985, phân tích các dữ liệu về thói quen ăn uống của các bệnh nhân huyết áp cao.

Những người sử dụng tối thiểu khoảng 2,5mg hoạt chất isoflavone trở lên mỗi ngày, một thành phần quan trọng trong đậu tương, có huyết áp tâm thu thấp hơn nhiều so với những người chỉ nạp khoảng 0,33mg chất này vào cơ thể.

Theo nghiên cứu này, một cốc sữa đậu nành chứa khoảng 22mg hoạt chất isoflavone, gấp gần 10 lần lượng cần có cơ thể hấp thụ mỗi ngày để phát huy tác dụng.

Các nhà khoa học cho biết ăn các chế phẩm từ đậu nành là cách hữu hiệu giúp những người có huyết áp tăng nhẹ so với mức bình thường kiểm soát được diễn biến bệnh mà không cần tới sự hỗ trợ của mình.

Cơ chế phát huy hiệu quả trong việc giảm huyết áp của đỗ tương và hoạt chất isoflavone là thúc đẩy hoạt động của các enzym tạo ra nitric oxide giúp mở rộng mạch máu và giảm huyết áp.

Từ các công trình này, lời khuyên của các giới nghiên cứu dành cho những người trung niên là duy trì một chế độ ăn uống chú trọng tới nho khô và chế phẩm từ đậu nành, cân bằng giữa làm việc và nghỉ ngơi.

