

TÁO CÓ THỂ GIÚP BẠN TRỞ LẠI 17 TUỔI

Harry Williamson, giáo sư Trường ĐH Leeds (Anh) tuyên bố rằng những thực phẩm chứa polyphenol có thể làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể. Một trong những thực phẩm đó là táo.

>>> Một quả táo mỗi ngày sẽ đẩy lùi ung thư vú

Trong khẩu phần ăn hàng ngày của bạn, nếu thiếu vắng các hợp chất polyphenol có thể làm bạn có nguy cơ tăng cường các bệnh mạn tính. Giáo sư Harry Williamson đã nêu ra một danh sách những thực phẩm chứa chất này trong đó nhấn mạnh đến táo.

Theo khẳng định của những nhà khoa học Anh, việc ăn đều đặn táo hàng ngày có thể làm quá trình lão hóa của cơ thể chậm lại được 20%, thông tin trên tờ Trud của Nga cho hay.

Táo giúp làm chậm quá trình lão hóa ở cơ thể bạn

Trong khi nghiên cứu táo người ta đã phát hiện ra một chất có cấu tạo phức tạp làm tim trẻ lại, tăng cường sự tuần hoàn máu và khả năng miễn dịch. Hoá chất tố đó có tên gọi là "epicatechine polyphenol". Nó có tác dụng rất tốt đến hệ tim mạch và duy trì được tính đàn hồi của các mạch máu.

Các chuyên gia y tế đã chứng minh ở những người tình nguyện trong suốt thời gian nghiên cứu nếu dùng nước táo ép với lượng lớn nhất thì hệ tim mạch và cơ thể có thể trẻ lại ít nhất 17 năm. Các nhà khoa học cũng xác định nồng độ "epicatechine polyphenol" có trong những quả táo dại. Rất tiếc rằng trong thiên nhiên không có những thực phẩm ngăn chặn sự lão hóa, nhưng có những loại, trong đó có táo có tác dụng làm chậm lại sự xuất hiện những dấu hiệu không mong muốn trên da như những vết nám và vết nhăn của tuổi tác.