

# HẠT ÓC CHÓ GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ thuộc trường Đại học Scranton ở Pennsylvania cho thấy hạt óc chó rất có lợi cho tim mạch.

Theo nhóm nghiên cứu, hạt óc chó đứng đầu trong danh sách các loại hạt có ích cho tim mạch. Nghiên cứu này được đăng trên Tạp chí Thực phẩm và Công dụng.

Nhóm nghiên cứu cho hay cả khi nướng hay ăn sống, hạt óc chó luôn đứng đầu vì chúng luôn có hàm lượng polyphenol cao nhất, đây là hợp chất giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, làm giảm cholesterol trong máu, cải thiện việc lưu thông máu và giảm chứng viêm sưng. Hơn nữa, việc ăn nhiều hạt óc chó không làm tăng cân.

Trưởng nhóm nghiên cứu trên, giáo sư hóa học Mỹ Joe Vinson nói: "Một lượng nhỏ hạt óc chó chứa chất chống oxy hóa nhiều gấp 2 lần so với các loại hạt thông thường có trọng lượng tương tự". Theo ông Vinson, ngoài ra hạt óc chó có chứa protein, chất xơ, vitamin và các khoáng chất.

Đối với các loại hạt sống, hạt óc chó giàu polyphenol đứng thứ 2 trong danh sách các hạt có lợi cho sức khỏe, tiếp đến hạt dẻ cười (pistachio), hạt hồ đào (pecan), hạt lạc, hạnh nhân, hạt macadamia, hạt điều, và hạt dẻ (hazelnuts).

Đối với các loại hạt nướng, hạt óc chó cũng đứng ở vị trí thứ 2, tiếp theo là hạt dẻ (hazelnuts), hạt lạc, hạt hồ đào, hạt điều, hạt hạnh nhân và hạt dẻ cười.