

ĂN RAU, QUẢ "TRẮNG" CÓ THỂ TRÁNH ĐỘT QUỴ

Các nhà nghiên cứu Hà Lan mới đây đã phát hiện ra bữa ăn hàng ngày nhiều rau, quả như táo, lê, rau cải trắng, có thể bảo vệ chúng ta tránh được các cơn đột quỵ.

Câu nói "một quả táo giúp bạn tránh xa bác sỹ" thật sự vô cùng hữu ích đối với chế độ ăn uống hàng ngày của chúng ta.

Nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà khoa học đến từ Đại học Wageningen, Hà Lan, thực hiện trên 20.000 người trưởng thành có độ tuổi trung bình là 41. Tất cả trường hợp này đều không có các bệnh về tim mạch. Những người tham gia nghiên cứu phải trả lời bảng câu hỏi về thực phẩm họ sử dụng hàng ngày.

Tăng cường trái cây trắng như táo, lê, chuối, trong bữa ăn hàng ngày sẽ giúp bạn tránh được các cơn đột quỵ

Tình trạng sức khỏe của những người tham gia nghiên cứu được theo dõi trong 10 năm. Kết quả có 233 trường hợp bị đột quỵ.

Các nhà khoa học thấy rằng, nguy cơ đột quỵ của những người không thường xuyên ăn nhóm rau quả trắng là 52%.

Mặc dù trước đây đã có nhiều nghiên cứu về lợi ích của rau quả đối với cuộc sống khỏe mạnh của con người, song đây là lần đầu tiên một nghiên cứu cụ thể cho thấy mối liên hệ giữa đột quỵ với màu sắc nhất định của trái cây và rau quả.

Nghiên cứu vừa được công bố trên Tạp chí Hiệp hội Tim mạch Mỹ.