

TÁO GIÚP KÉO DÀI TUỔI THỌ

Các nhà khoa học vừa công bố những bằng chứng đầu tiên về việc sử dụng một chất chống oxy hóa có trong táo giúp kéo dài thêm 10 % tuổi thọ trung bình trên các động vật thử nghiệm.

>>> Ăn táo tốt cho sức khỏe

>>> Sáu tác dụng tuyệt vời cho sức khỏe của trái táo

Táo giúp kéo dài tuổi thọ

Các gốc tự do tạo ra trong cơ thể được cho là nguyên nhân gây nên các thay đổi không mong muốn liên quan đến quá trình lão hóa và một số bệnh. Các chất chống oxy hóa có thể chống lại các chất độc này.

Trái cây và rau quả, đặc biệt là các loại thực phẩm màu sắc rực rỡ như cà chua, bông cải xanh, quả việt quất và táo là những nguồn cung cấp các chất chống oxy hóa. Các nhà nghiên cứu cũng đã nghiên cứu các polyphenols (chất chống oxy hóa khác) trong táo, cho thấy chúng có tính năng không chỉ kéo dài tuổi thọ trung bình mà còn giúp bảo tồn khả năng đi bộ, leo lên và di chuyển của ruồi giấm.

Kết quả từ các nghiên cứu khác cũng cho thấy phụ nữ thường xuyên ăn táo đã giảm 13-22 % nguy cơ mắc bệnh tim và đánh giá táo là thực phẩm lành mạnh.