

3 QUẢ CHUỐI MỖI NGÀY GIÚP GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Việc ăn mỗi quả chuối trong bữa sáng, trưa và tối sẽ cung cấp đủ lượng kali cần thiết cho cơ thể mỗi người để giúp họ giảm 21% nguy cơ bị máu đông tại não.

Đây là một phát hiện mới của các nhà nghiên cứu Anh và Ý. Phát hiện mới này có thể giúp hàng ngàn người mỗi năm ngăn ngừa được nguy cơ bị đột quỵ bằng việc tiêu thụ các thực phẩm giàu kali như rau bina, cá, sữa, đậu lăng và các loại hạt.

Ba quả chuối mỗi ngày giúp mọi người giảm nguy cơ đột quỵ 21%.

Mặc dù trong các chương trình nghiên cứu được tiến hành từ trước có đưa ra nhận định rằng chuối có thể đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát huyết áp và ngăn ngừa đột quỵ nhưng các kết quả đưa ra không được nhất quán.

Tuy nhiên, kết quả được đưa ra mới nhất bởi các nhà nghiên cứu của Anh và Ý, được công bố trên Tạp chí American College of Cardiology, là dựa trên kết quả phân tích dữ liệu từ 11 công trình nghiên cứu khác được thực hiện trong vòng 60 năm qua để đưa ra một kết quả tổng quát cuối cùng.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, việc một người tiêu thụ lượng kali vào khoảng 1.600 mg mỗi ngày (ít hơn 1/2 so với mức nước Anh đề nghị người lớn nên bổ sung mỗi ngày) có thể giảm nguy cơ đột quỵ tới 1/5.

Trong khi đó, một quả chuối trung bình chứa khoảng 500 mg kali có tác dụng giúp hạ huyết áp và kiểm soát sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Việc thiếu hụt kali có thể dẫn tới hiện tượng nhịp tim bất thường, buồn nôn, khó chịu và tiêu chảy.

Mỗi năm có khoảng 1.155.000 người trên thế giới tử vong vì chứng đột quỵ. Đột quỵ xảy ra khi một cục máu đông xuất hiện trong mạch máu gây tắc nghẽn quá trình cung cấp máu cho não bộ.