

ĂN TÁO TỐT CHO SỨC KHỎE

Táo là một trong những loại hoa quả chứa nhiều pectin, một loại chất xơ giúp giảm cholesterol. Pectin có tác dụng ngừa cholesterol hình thành trên thành mạch máu, qua đó giảm được nguy cơ bị chứng vữa xơ động mạch và bệnh tim.

Nghiên cứu cho thấy, 1/3 trong số các trường hợp ung thư và 1/2 ca mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao đều có liên quan đến chế độ ăn uống. Do táo chứa nhiều kali, một loại khoáng chất giúp kiểm soát huyết áp nên ăn táo giúp giảm nguy cơ đột quỵ.

Khi chất xơ tự nhiên trong táo lên men trong ruột kết, nó sản sinh ra nhiều hóa chất có tác dụng ngăn chặn việc hình thành các tế bào ung thư, theo kết quả một cuộc nghiên cứu mới từ Đức.

Các nhà khoa học tại Đại học California-Davis (Mỹ) phát hiện rằng, táo và nước táo ép có thể giúp trì hoãn tiến trình ôxy hóa, vốn liên quan tới việc hình thành chất dịch dẫn tới bệnh tim mạch. Trong cuộc khảo sát này, các tình nguyện viên bổ sung 2 quả táo vào chế độ ăn uống mỗi ngày và hiệu quả tích cực xuất hiện chỉ sau 6 tuần ăn táo.

Ôxy hóa và vitamin rất tốt cho bệnh nhân hen, theo một cuộc nghiên cứu từ Đại học Aberdeen (Anh). Các nhà nghiên cứu nhận thấy, khi trẻ uống nước táo ép, các triệu chứng hen giảm đi đáng kể. TS. Peter Burney, Trưởng nhóm nghiên cứu cho rằng, các hợp chất phytochemical có trong táo như flavanoid và axit phenolic giúp giảm chứng viêm sưng ở đường hô hấp.

Một loại flavanoid có tên gọi là phloridzin chỉ có trong táo có thể bảo vệ phụ nữ ở thời kỳ hậu mãn kinh khỏi nguy cơ bị loãng xương, đồng thời giúp tăng cường độ đậm đặc chất xương. Boron, một thành phần khác trong táo cũng giúp củng cố xương vững chắc.

Máy đo huyết áp Boso Medicus

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 1.950.000 VNĐ

Máy đo huyết áp Boso Privat Automatic

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 2.320.000 VNĐ