

SÁU TÁC DỤNG TUYỆT VỜI CHO SỨC KHỎE CỦA TRÁI TÁO

Táo là loại thực phẩm được sử dụng nhiều nhất sau chuối

Táo là loại thực phẩm được sử dụng nhiều nhất sau chuối và nho bởi nó có rất nhiều công dụng.

Phòng chống các bệnh ung thư

Các nghiên cứu chỉ rõ, các polyphenol có trong táo có thể khống chế sự phát triển của các tế bào ung thư.

Một nghiên cứu của Phần Lan còn thú vị hơn, chất flavonoid trong táo có hiệu quả cao trong việc chống oxy hóa và nó là khắc tinh của các tế bào ung thư. Nếu chúng ta thường xuyên ăn táo, xác suất có thể bị ung thư phổi sẽ giảm 20%.

Một nghiên cứu mới đây nhất của viện nghiên cứu y học sức khỏe quốc gia Pháp cho thấy, chất astaxanthin có trong táo còn có khả năng ngăn ngừa bệnh ung thư ruột kết.

Giúp xương rắn chắc

Táo có chứa nhiều nguyên tố Bo và mangan giúp xương chắc khỏe hơn. Một nghiên cứu của Mỹ phát hiện rằng, nguyên tố Bo có thể làm tăng mạnh estrogen trong máu và nồng độ của các hợp chất khác. Các hợp chất này lại rất hiệu quả trong việc phòng ngừa việc thiếu hụt canxi.

Chuyên gia y học cho rằng, phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh nếu mỗi ngày cơ thể hấp thụ được 3g chất Bo thì tỷ lệ thiếu hụt canxi sẽ giảm 46%.

Chống oxy hóa

Một nhóm nghiên cứu của Đại học Cornell Mỹ đã làm một thí nghiệm, họ đã nhúng các tế bào não chuột vào chất lỏng chứa quercetin và vitamin C, sau đó phát hiện khả năng chống oxy hóa của các tế bào tăng lên mạnh mẽ.

So với các loại quả khác, táo là loại quả có chứa nhiều quercetin. Do vậy đối với người già mắc chứng mất trí nhớ thì táo là loại quả tốt nhất.

Giảm chất béo trong máu

Nghiên cứu về các loại cây quả của Nhật chỉ rõ, mỗi ngày ăn hai quả táo sau ba tuần mức chất béo trung bình trong máu sẽ giảm 21%. Chất béo là thủ phạm gây ra các xơ cứng động mạch vì vậy ăn táo thường xuyên sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh hơn.

Giảm huyết áp

Nếu cơ thể chứa quá nhiều sodium thì chúng ta sẽ rất dễ bị cao huyết áp hoặc bị trúng gió. Lượng kali phong phú có chứa trong táo sẽ giúp cơ thể bài tiết lượng sodium thừa ra ngoài, áp huyết của cơ thể sẽ giảm dần.

Giảm béo

Ăn táo sẽ giúp chúng ta có cảm giác no vì vậy ăn một quả táo trước khi ăn cơm sẽ có tác dụng giảm cân hiệu quả.