

DƯA HẤU GIÚP GIẢM NGUY CƠ TIM MẠCH

Các nhà khoa học đã phát hiện thấy rằng chất axit am

Các nhà khoa học đã phát hiện thấy rằng chất axitamin L-citrulline, có rất nhiều trong những trái dưa hấu, có thể giúp giảm nguy cơ bị bệnh cao huyết áp – một trong những nguyên nhân dẫn tới bệnh tim mạch.

Ăn dưa hấu để giảm nguy cơ tim mạch. (Ảnh: internet).

Nhóm nghiên cứu của giáo sư Arturo Figueroa đã tiến hành cho 9 bệnh nhân cao huyết áp (bao gồm 4 nam và 5 nữ từ 51 đến 57 tuổi) uống 6 gram chất L-citrulline - được chiết xuất từ những trái dưa hấu mỗi ngày và kéo dài trong thời gian 6 tuần. Kết quả cho thấy huyết áp của cả 9 bệnh nhân đều hạ so với thời điểm trước khi điều trị và chức năng động mạch của các bệnh nhân này cũng được cải thiện.

Giáo sư Arturo Figueroa, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: “Kết quả nghiên cứu cho thấy những trái cây như dưa hấu giàu chất L-citrulline tự nhiên, có mối liên hệ gần gũi với loại axit amin L-arginine. Loại axit amin có tác dụng đối với sức khỏe của con người, giúp chống lại bệnh huyết áp cao – một trong những nguyên nhân chính dẫn tới bệnh tim mạch và đột quỵ”

Khi ăn dưa hấu, các axit amin L-citrulline được chuyển thành L-arginine. Trong khi đó, việc uống axit amin L-arginine như một loại thực phẩm chức năng bổ sung lại gây ra một số tác dụng phụ buồn nôn, khó chịu đường tiêu hóa và tiêu chảy đối với nhiều người chứng huyết áp cao. Ngược lại, dưa hấu lại dễ được hấp thu và hầu như không gây phản ứng phụ.

Ngoài những tác dụng đối với bệnh cao huyết áp và tim mạch, dưa hấu còn chứa rất nhiều loại vitamin như A, B6, C, chất xơ, kali và lycopene - một chất chống oxy có tác dụng mạnh. Ngoài ra, lycopene tạo màu cho dưa hấu cũng có tác dụng làm ức chế quá trình sinh sản của các tế bào ung thư.