ĂN GẠO LỨC NGỪA HUYẾT ÁP CAO VÀ NHỒI MÁU CƠ TIM

Thay gạo trắng bằng gạo lức có thể giúp ngừa huyết áp cao và giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, các chuyên gia Mỹ - Nhật cho biết.
Thay gạo trắng bằng gạo lức có thể giúp ngừa huyết áp cao và giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim, các chuyên gia Mỹ - Nhật cho biết.

Gạo lức là nguồn chất xơ tốt hơn ngũ cốc trắng và cũng chống cholesterol cao trong máu.

Thử nghiệm cho thấy gạo lức chứa một hợp chất mà bảo vệ tim khỏi một protein gây hại, nhưng hợp chất đó sẽ bị mất đi nếu những hạt gạo được làm cho trắng bóng.

Các nhà nghiên cứu Mỹ và Nhật cho biết những phát hiện này giúp giải thích tại sao các trường hợp mắc bệnh tim ở Nhật lại thấp hơn, nơi mà người dân ăn gạo hằng ngày.

GS Satoru Eguchi, ĐH Temple, Philadelphia, cho biết: "Gạo lức có lợi thế hơn gạo trắng bởi nó giúp bảo vệ cơ thể khỏi căn bệnh huyết áp cao và chứng xơ vữa động mạch".