

## QUẢ BƠ - BẠN CỦA BÀ BẦU

Nửa trái bơ trọng lượng trung bình có thể chứa đến khoảng 14,7 g chất béo. Dù hàm lượng chất béo tương đối cao nhưng không đáng lo vì đây là chất béo có lợi cho sức khỏe nếu ăn điều độ.

Hàm lượng chất béo trong bơ rất cao. Ảnh: C.T.V

Khi được hỏi về trái bơ, trước đây nhiều người lắc đầu quầy quậy: “Ăn ngon nhưng quá nhiều chất béo”. Cho tới gần đây, những người ưa chuộng loại trái cây này mới thờ phào nhẹ nhõm vì chất béo hiện diện trong quả bơ là một loại chất béo có lợi cho sức khỏe. Nửa trái bơ trọng lượng trung bình có thể chứa đến khoảng 14,7 g chất béo. Thoạt nghe, người ta sợ ngay vì đây là hàm lượng chất béo tương đối cao nhưng không sao, vì khi ăn điều độ, trái bơ sẽ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe khiến cho tai tiếng về hàm lượng chất béo cao bỗng trở thành “chuyện nhỏ”.

### Bạn của người tiểu đường

Các nghiên cứu cho tới thời điểm này đã đủ để khẳng định tên tuổi của trái bơ trong kiểm soát bệnh tiểu đường. Loại trái cây này cung cấp chất béo đơn, chưa bão hòa (Monounsaturated fats) với tỉ lệ khoảng 2/3 tổng lượng chất béo có trong nó. Chất oleic acid có trong bơ sẽ làm giảm bớt những tần suất rủi ro về tim mạch ở những người mắc bệnh tiểu đường. Những bệnh nhân tiểu đường nếu ăn những loại thức ăn có chứa nhiều carbohydrates sẽ bị tăng lượng triglycerides trong máu. Sự gia tăng này sẽ “chung sức” với những yếu tố khác gây ra các bệnh tim mạch. Monounsaturated fats có trong quả bơ có tác dụng hạ triglycerides trong máu, kiểm soát đường huyết và giúp insulin hoạt động một cách hiệu quả hơn.

Một lợi ích khác của trái bơ là nguồn cung cấp chất xơ vô cùng phong phú. Cứ một trái bơ trung bình chứa khoảng 10 g chất xơ (khoảng 40% lượng chất xơ được đề nghị hằng ngày cho cơ thể). Vai trò của chất xơ trong cơ thể thì “hết chỗ chê” vì trước là hỗ trợ quá trình tiêu hóa, sau nữa thì điều hòa nhu động ruột, bảo vệ ruột, làm giảm cholesterol, bảo vệ tim mạch... Một nghiên cứu thực hiện tại Mexico đã chứng minh rằng trái bơ rất hiệu quả trong việc làm giảm lượng cholesterol “xấu”, đồng thời tăng hàm lượng cholesterol “tốt”.

Trái bơ cũng là người bạn chí cốt của hệ miễn dịch, giúp bộ xương khỏe khoắn vì cung cấp cho cơ thể nhiều loại kháng chất vi lượng như phosphorous và kẽm. Kẽm đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường miễn dịch và đóng vai trò quan trọng trong việc sản xuất bạch huyết cầu. Vì vậy, trái bơ còn có tác dụng phòng và trị các bệnh cảm cúm.

### Vitamin của thai phụ

Đối với những phụ nữ đang mang thai hoặc có ý định mang thai thì không nên bỏ qua loại trái cây “tốt bụng” này bởi nó có chứa nhiều folate. Folate từ lâu đã không hổ danh là một vitamin của thai phụ vì có tác dụng ngăn ngừa sự sinh con dị tật.

Folate có trong trái bơ cũng có tác dụng giúp các hoạt động chức năng của thần kinh, tác dụng

bảo vệ tim mạch tốt do “tác động kép”. Chất folate trong trái bơ làm giảm hàm lượng chất homocystein (thủ phạm chính gây ra các bệnh về tim mạch), còn chất oleic acid làm giảm chứng xơ vữa động mạch.

Trái bơ cũng có chứa một lượng kali (potassium), nhờ đó có khả năng hạ huyết áp, ngừa đột quỵ...

Một nghiên cứu được đăng tải trong Journal of Nutrition cho thấy, nếu ăn trái bơ trong bữa ăn sẽ giúp cơ thể hấp thu được thêm nhiều chất dinh dưỡng khác như alpha-carotene, beta-carotene, lutein, lycopene... vì những chất này cần có sự hiện diện của chất dầu để được hấp thu tốt hơn.

Tóm lại, chỉ một câu ngắn gọn sau đây cũng đủ nói lên “vai trò cố gắng” của trái bơ. Đó là “Bơ-bổ, béo, bùi. Biến bệnh bớt. Bạn bà bầu”.