

ĂN TÁO GIÚP CON NGƯỜI KÉO DÀI TUỔI THỌ THÊM 17 NĂM

Các nhà khoa học Anh thuộc Viện nghiên cứu thực phẩm Norwich khẳng định rằng táo có thể giúp con người kéo dài tuổi thọ tới 17 năm.

Các nhà khoa học này nói việc thường xuyên ăn táo sẽ góp phần kéo dài tuổi thọ, đồng thời giúp

Các nhà khoa học Anh thuộc Viện nghiên cứu thực phẩm Norwich khẳng định rằng táo có thể giúp con người kéo dài tuổi thọ tới 17 năm.

Các nhà khoa học này nói việc thường xuyên ăn táo sẽ góp phần kéo dài tuổi thọ, đồng thời giúp cơ thể tránh bị lão hóa sớm.

Theo các nhà nghiên cứu, trong thành phần của quả táo, đặc biệt là táo đại, có lượng lớn axit carbolic. Đây là một thành phần quan trọng rất có ích cho quá trình tuần hoàn máu, giúp tăng cường khả năng bảo vệ hệ miễn dịch của cơ thể và làm cho tim khỏe hơn.

Ngoài ra, axit carbolic còn giúp làm giảm tới 21% quá trình mô cứng thành mạch máu. Đây chính là một trong những nguyên nhân chính tạo ra nguy cơ mắc các bệnh về tim, nhồi máu hay đột quỵ.

Từ kết quả thử nghiệm dựa trên những người tình nguyện thường xuyên ăn táo hoặc uống nước ép táo tươi, các nhà khoa học khẳng định rằng hệ tim mạch và cơ thể của những người tham gia thử nghiệm trẻ lại tối thiểu 17 năm.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu hiện vẫn chưa thể xác định được phải ăn bao nhiêu táo thì mới có được kết quả đó.

Thực tế, táo vẫn được coi là một loại quả rất tốt cho sức khỏe con người, nhất là đối với những người bị các chứng bệnh về thấp khớp, gút, xơ vữa động mạch, chàm mạn tính và các chứng bệnh ngoài da khác.

Táo còn góp phần tăng cường thị giác, da và tóc. Ngoài ra, loại quả này còn chứa một số chất có khả năng giúp cơ thể hấp thụ chất sắt tốt hơn từ các thực phẩm khác./.