

ĂN DƯA HẤU - CÁCH TỰ NHIÊN ĐỂ GIẢM STRESS

Các nhà khoa học vừa phát hiện ra một phương thức mới giảm stress, đó là ăn dưa hấu.

Chất chủ đạo có trong dưa hấu là một loại enzym được gọi là superoxide dismutase, được cho là có khả năng chống oxi hóa, giúp cho tế bào trong cơ thể phát triển tốt hơn và con người ít bị stress hơn.

Một thử nghiệm đã được tiến hành, những người tình nguyện tham gia thử nghiệm này được phát một viên thuốc chứa enzym superoxide dismutase. Kết quả cho thấy họ ít có dấu hiệu bị stress hơn những người được phát viên thuốc giả, không có hàm lượng superoxide dismutase.

Trong dưa hấu chứa enzym superoxide dismutase
(Ảnh: Applepiepatispate)

Enzym superoxide dismutase có tác dụng giúp con người tập trung tốt hơn, giảm cảm giác buồn chán và căng thẳng, đồng thời giúp con người ngủ ngon hơn. Phản ứng hóa học diễn ra trong cơ thể con người đã sản sinh ra gốc hóa học hay còn gọi là free radical khiến cho con người bị stress và suy nhược. Người ta cho rằng enzym này hạn chế quá trình ấy, giúp cho cơ thể giảm bớt căng thẳng.