

## ĂN NHIỀU RAU QUẢ GIÚP TRÁNH BỆNH HEN

Theo nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học trường Đại học Nottingham (Anh) cho thấy ăn nhiều rau, quả sẽ giúp tránh được bệnh hen.

Qua xem xét ảnh hưởng của chế độ ăn uống đối với bệnh hen, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người không " nạp " đủ lượng vitamin A

Theo nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học trường Đại học Nottingham (Anh) cho thấy ăn nhiều rau, quả sẽ giúp tránh được bệnh hen.

Qua xem xét ảnh hưởng của chế độ ăn uống đối với bệnh hen, các nhà nghiên cứu nhận thấy những người không " nạp " đủ lượng vitamin A và C trong các bữa ăn hàng ngày có nguy cơ cao mắc bệnh hen.

Các phân tích cho thấy những bệnh nhân hen thường chỉ " nạp " lượng vitamin A bằng 1/3 hoặc 1/4 lượng cần thiết cho cơ thể. Những người bị hen nặng có lượng vitamin A trong cơ thể rất thấp. Nghiên cứu không cho thấy có mối liên hệ giữa bệnh hen với vitamin E.

Vitamin A có trong các loại rau màu xanh sẫm và màu vàng như súp lơ xanh, rau muống, cà rốt, khoai lang... Những loại vitamin này còn có trong các thực phẩm khác như gan, sữa, bơ, pho mát và trứng.

Vitamin C cũng có trong những loại rau nói trên và trong các loại hoa quả như cam, chanh, dứa và dâu tây.

Các nhà nghiên cứu khuyến cáo nên cho trẻ em ăn nhiều rau, quả và bổ sung thêm gan để ngăn ngừa nguy cơ trẻ bị mắc bệnh hen./.