

BÔNG CẢI XANH GIÚP NGĂN NGỪA BỆNH HEN SUYỄN

Kết quả một nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học California, thành phố Los Angeles (Mỹ) cho biết hợp chất tự nhiên phát hiện trong bông cải xanh và các loại rau cải có thể bảo vệ đường hô hấp, chống lại các bệnh như suyễn, dị ứng và viêm mũi, và

Kết quả một nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học California, thành phố Los Angeles (Mỹ) cho biết hợp chất tự nhiên phát hiện trong bông cải xanh và các loại rau cải có thể bảo vệ đường hô hấp, chống lại các bệnh như suyễn, dị ứng và viêm mũi, và các bệnh về phổi.

Nghiên cứu cho thấy sulforaphane, một chất có trong cây bông cải xanh, làm tăng những enzymes chống oxy hóa trong cơ thể của con người giúp bảo vệ chống lại hoạt động của các gốc tự do, vốn được tạo ra khi chúng ta hít thở hàng ngày trong không khí ô nhiễm.

Ô nhiễm môi trường là một trong những nguyên nhân dẫn đến viêm hô hấp và bệnh suyễn. Trong nghiên cứu, các nhà khoa học đã so sánh kết quả ở các tình nguyện viên khi ăn bông cải xanh và loại rau không chứa sulforaphane, kết quả nghiên cứu được kiểm tra trên các đường hô hấp của cơ thể.

Đây là một trong những nghiên cứu đầu tiên cho thấy rằng bông cải xanh một nguồn thực phẩm phong phú có tiềm năng sinh học cao kích thích chất chống oxy hóa ở người.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học nhận thấy các tế bào thuộc đường hô hấp của những tình nguyện viên có chỉ số chất chống oxy hóa tăng gấp 2 đến 3 lần so với trước khi ăn bông cải xanh.

Chất enzymes chống oxy hóa phát hiện là GSTP1-199 và enzymes khác gọi là NQO1.

Nghiên cứu này góp phần giúp các nhà khoa học tìm ra hướng mới trong việc bảo vệ cơ thể người chống lại quá trình viêm nhiễm đường hô hấp cũng như cách điều trị các loại bệnh về đường hô hấp./.