

TẠI SAO TÁO TỐT CHO ĐƯỜNG RUỘT?

Táo và nước táo ép luôn mang lại hiệu quả tích cực đối với hầu hết các bộ phận của cơ thể, đặc biệt là đường ruột.

Nghiên cứu mới đây cho thấy chất pectin trong táo và chất polyphenol trong nước táo là những hợp chất quan trọng tạo nên cá

Táo và nước táo ép luôn mang lại hiệu quả tích cực đối với hầu hết các bộ phận của cơ thể, đặc biệt là đường ruột.

Nghiên cứu mới đây cho thấy chất pectin trong táo và chất polyphenol trong nước táo là những hợp chất quan trọng tạo nên các chất chống ung thư trong suốt quá trình lên men tại đường ruột.

Nhà nghiên cứu người Đức, TS Dieter Schrenk và các cộng sự đưa ra giả thuyết rằng hợp chất butyrate có thể tăng lên nhờ sự hiện diện của chất pectin trong táo tươi và chiết xuất từ nước táo ép.

(Ảnh: dantri.com.vn)

Butyrate được cho là chất chuyển hóa tự miễn, có thể ngăn ngừa sự phát triển của các tế bào ác tính, gây ung thư ruột kết, một căn bệnh rất phổ biến ở các nước công nghiệp phương Tây. Đây là một axit béo chuỗi ngắn, được xem là một trong những yếu tố quan trọng bảo vệ lớp mucosa, lớp trong cùng của thành ruột (ruột có 4 lớp), nơi chứa các tuyến tiết dịch.

Các nhà nghiên cứu lưu ý: "Chất butyrat không chỉ là một yếu tố dinh dưỡng quan trọng đối với hệ ruột mà còn giữ vai trò quyết định trong việc bảo vệ, chống lại căn bệnh ung thư".

Ngoài ra, táo cũng là nguồn chất xơ tự nhiên rất tốt cho cơ thể, hỗ trợ giảm cân hiệu quả trong chế độ dinh dưỡng hằng ngày.

Nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí Dinh dưỡng (Mỹ).

