

RAU CHÂN VỊT TỐT CHO NGƯỜI TIỂU ĐƯỜNG

Ăn rau chân vịt sẽ giúp những bệnh nhân mắc tiểu đường giảm được các tai biến liên quan đến tim mạch, một nghiên cứu mới đây chỉ rõ.

Ăn rau chân vịt sẽ giúp những bệnh nhân mắc tiểu đường giảm được các tai biến liên quan đến tim mạch, một nghiên cứu mới đây chỉ rõ.

Thử nghiệm trên động vật của các nhà nghiên cứu Australia và Trung Quốc đã hé mở một liệu pháp chữa bệnh mới bằng axit folic (vốn được coi là loại dinh dưỡng cần bổ sung cho các thai phụ nhằm bảo vệ sự phát triển hệ thần kinh của thai nhi) trong việc bảo vệ các cơ tim khỏi sự tấn công của đường huyết cao gây ra do bệnh tiểu đường.

Chỉ với một thời gian ngắn sử dụng axit folic bổ sung hoặc ăn rau chân vịt đều đặn hằng ngày (trong 11 tuần) là đã có thể nhìn thấy hiệu quả rõ rệt qua việc giảm đáng kể tỉ lệ “tử vong” của các tế bào trong khu vực tim do sự tấn công của đường huyết.

Điều quan trọng hơn, liệu pháp sinh học nào còn giúp cải thiện các cơ tim, giúp tăng cường khả năng kháng cự với các tổn thương trong tương lai do căn bệnh tiểu đường gây ra. Bệnh tiểu đường là một trong những nguy cơ làm ảnh hưởng lớn tới sự hoạt động của tim. 1/3 các tế bào ở tim có thể bị phá hủy hay gặp nguy hiểm khi đường huyết tăng cao ở bệnh nhân tiểu đường.

Tiểu đường là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu gây ra các bệnh liên quan đến tim mạch ở Australia và trên toàn thế giới.

Rau chân vịt. (Ảnh: www.csa.com)