

ĂN NHIỀU RAU QUẢ, ÍT VIÊM LOÉT DẠ DÀY

Từ lâu, nitrat trong thực phẩm đã coi là làm tăng nguy cơ ung thư. Nhưng mới đây, các nhà khoa học Thụy Điển đã chứng minh điều này là sai lầm và không những thế chất nitrat trong rau quả còn có tác dụng bảo vệ dạ dày khỏi viêm loét.

Từ lâu, nitrat trong thực phẩm đã coi là làm tăng nguy cơ ung thư. Nhưng mới đây, các nhà khoa học Thụy Điển đã chứng minh điều này là sai lầm và không những thế chất nitrat trong rau quả còn có tác dụng bảo vệ dạ dày khỏi viêm loét dạ dày.

(Ảnh: home-gardening-tips)

Nitrat sẽ được chuyển hóa thành nitrit bởi các vi khuẩn tồn tại trong miệng và sau đó biến đổi thành oxit nitric sinh học trong dạ dày. Và điều này cũng có nghĩa, việc sử dụng các loại nước súc miệng diệt khuẩn sẽ gây hại cho dạ dày.

Joel Petersson, Thuộc Khoa Tế bào sinh học, ĐH Uppsala, cho rằng: chất nitrat (rất phong phú) trong các loại rau như rau chân vịt, xà lách, củ cải và củ cải đường có tác dụng tích cực đối với dạ dày bởi nó kích hoạt lớp màng nhầy bảo vệ dạ dày, từ đó làm giảm thiểu các vấn đề như viêm loét...

Nitrat được máu chuyển đến các tuyến nước bọt, nơi mà chúng sẽ tập trung ở đó. Khi chúng ta ăn các thực phẩm giàu chất nitrat, sẽ bổ sung thêm vào lượng nitrat có trong nước bọt và lúc này, các vi khuẩn sẽ có nhiệm vụ chuyển hóa chúng thành nitrit. Khi chúng ta nuốt vào dạ dày, cùng với dịch vị, nitrit sẽ được chuyển hóa thành oxit nitric. Kết quả là làm tăng lượng oxit nitric ở trong dạ dày sau khi ăn rau.

Chúng ta đều biết rằng oxit nitric được sản xuất bởi rất nhiều enzym khác nhau trong cơ thể người nhưng thực tế, oxit nitric cũng có thể tự hình thành trong dạ dày nhờ nitrit trong nước bọt mà hoàn toàn không cần tới các enzym. Đây chỉ là một phát hiện có tính tương đối.

Các nhà nghiên cứu vẫn còn đang có một chút băn khoăn đó là dạ dày chịu ảnh hưởng như thế nào bởi lượng oxit nitric cao. Nghiên cứu của Joel Petersson chỉ ra rằng oxit nitric được hình thành trong dạ dày sẽ kích thích cơ chế bảo vệ của màng nhầy, bởi vì dạ dày thường xuyên phải tự bảo vệ bản thân khỏi tất cả các tác nhân, trong đó có thực phẩm được đưa vào.

Tiến hành các thực nghiệm, Joel Petersson và các cộng sự của mình đã chứng minh được rằng việc thêm nitrat vào thực phẩm sẽ giúp chống lại được bệnh viêm loét dạ dày và những nguy cơ khác do dùng các thuốc chống nhiễm khuẩn.

Như vậy, phát hiện mới này đã tiến thêm một bước cho thấy tầm quan trọng của rau quả trong chế độ dinh dưỡng của con người.