

BÔNG CẢI XANH TỐT CHO TIM

Mong ước trái tim bạn khỏe mạnh vào ngày Lễ tình nhân 14 tháng 2 hay suốt cả năm 2008? Hãy trao một túi quà đầy bông cải xanh kèm theo một hộp sô cô la hình trái tim. Các nhà nghiên cứu ở Connecticut công bố một minh chứng

Mong ước trái tim bạn khỏe mạnh vào ngày Lễ tình nhân 14 tháng 2 hay suốt cả năm 2008? Hãy trao một túi quà đầy bông cải xanh kèm theo một hộp sô cô la hình trái tim. Các nhà nghiên cứu ở Connecticut công bố một minh chứng mới rất ấn tượng về việc ăn bông cải xanh có thể phòng chống bệnh tim.

Dipak K. Das và các đồng nghiệp ghi nhận nhiều năm qua cách nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng bông cải xanh là nguồn giàu chất chống oxy hóa, các vitamin, và chất xơ, và những chất này có thể phòng chống bệnh ung thư. Những cuộc nghiên cứu khác cũng khẳng định rằng bông cải xanh có lợi cho tim, mặc dù các nhà khoa học không hiểu rõ cách thức chữa trị của loại rau này.

Hiện tại, Das và các đồng nghiệp trình bày bằng chứng về đề tài này từ các cuộc nghiên cứu ở động vật. Họ đã cho chuột ở phòng thí nghiệm ăn bông cải xanh trong vòng một tháng và đo đạc hiệu quả của nó ở cơ tim của chuột. So với một nhóm chuột ăn những món ăn hằng ngày, những động vật ăn bông cải xanh cải thiện được chức năng tim và ít bị tổn thương về cơ tim hơn khi thiếu oxy. Các nhà nghiên cứu ghi nhận rằng những ảnh hưởng sức khỏe về tim của bông cải xanh là nhờ sự cô cạn cao các chất có khả năng làm tăng lượng một loại protein có lợi cho tim có tên là thioredoxin.

Bài báo "Bông cải xanh: một loại rau đặc biệt bảo vệ tim ở động vật có vú thông qua chu kì oxy hóa của chất thioredoxin" được công bố trên tờ American Chemical Society (Hiệp hội hóa học Mỹ).

(Ảnh: Odlanu)