

TỎI GIÚP LÀM GIẢM LƯỢNG CHOLESTEROL?

Các nhà nghiên cứu cho thấy việc ăn tỏi sống hay “uống bổ sung” không làm giảm lượng “cholesterol xấu” dù cho có nhiều tuyên bố như thế về sức khỏe y tế. Một số tuyên bố rằng tỏi giúp hạ thấp lượng cholesterol có từ những thử nghiệm trong phòng thí nghiệm.

Các nhà nghiên cứu cho thấy việc ăn tỏi sống hay “uống bổ sung” không làm giảm lượng “cholesterol xấu” dù cho có nhiều tuyên bố như thế về sức khỏe y tế. Một số tuyên bố rằng tỏi giúp hạ thấp lượng cholesterol có từ những thử nghiệm trong phòng thí nghiệm. Chẳng hạn như, trong những ống nghiệm và một số động vật, hợp chất allicin có được từ tỏi ép ngăn chặn sự tổng hợp cholesterol.

Phó giáo sư Christopher Gardner thuộc trường Y khoa Stanford đã viết trong Hồ sơ của Y học nội khoa ngày hôm nay rằng: Nhưng không có bằng chứng cho thấy nó phản ứng trong cơ thể con người y như vậy. Cuộc nghiên cứu của ông bao gồm 192 người có độ tuổi từ 30 đến 65- những người mà có mức độ LDL (lipoprotein ở mật độ thấp) hơi cao, cái được gọi là “cholesterol xấu” có khuynh hướng làm tắc nghẽn các động mạch. Gardner cho biết mức độ cholesterol của những người tham gia này chưa cao đến nỗi phải kê những loại thuốc có chứa statin làm giảm cholesterol.

Những người tham gia được chia thành 4 nhóm: một nhóm ăn một tép tỏi 6 ngày trong tuần trong vòng 6 tháng, thường là kẹp trong một phần bánh sandwich “chất lượng” được chuẩn bị cho họ; hai nhóm khác tiêu thụ một lượng tỏi tương đương trong viên hay bột bổ sung tỏi phổ biến, một trong hai dạng này tự quảng cáo là tỏi “có tuổi” mà có thể loại bỏ vấn đề hôi miệng; và nhóm còn lại một chất thay thế dùng để trấn an người bệnh.

Khi các nhà nghiên cứu kiểm tra mức độ cholesterol của những người tham gia, họ kết luận rằng tỏi không có ảnh hưởng gì cả. Ông nói: “Nó quả thật chẳng có hiệu quả. Không có con đường tắt nào hết. Bạn có được sức khỏe tốt bằng cách ăn những thức ăn có lợi cho sức khỏe. Chẳng có bất kỳ loại thuốc hay thảo dược nào mà bạn có thể uống để kháng cự lại một chế độ ăn uống có hại cho sức khỏe”.

Nếu bạn dựa vào tỏi để hạ thấp mức độ lipid trong máu, bạn có thể đang lãng phí thời gian của mình. Nhưng các nhà khoa học không thể loại trừ vai trò nào đó của tỏi trong việc phòng ngừa bệnh về tim mạch (Ảnh: Flickr)

“Cuộc nghiên cứu của chúng tôi có sức mạnh về thống kê để quan sát bất kỳ những khác biệt nhỏ nào mà đáng lẽ đã hiện ra và chúng tôi có thời gian xem xét liệu có thể mất một ít thời gian để

hiệu quả của tỏi từ từ xuất hiện. Thậm chí chúng tôi cũng đã để ý riêng biệt những người tham gia có mức độ cholesterol LDL cao nhất so với những người có mức độ cholesterol LDL thấp nhất từ lúc bắt đầu cuộc nghiên cứu và kết quả là như nhau.”

Kết luận như thế nào?

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không thể loại trừ tính hiệu quả của tỏi trong việc chữa trị một số bệnh. Các nhà nghiên cứu từ trường Y khoa Cornell viết trong một bài xã luận đi kèm: “Kết quả nghiên cứu không chứng minh rằng tỏi không giúp ích gì trong việc phòng ngừa bệnh về tim mạch.”

Nguồn tài trợ cho cuộc nghiên cứu có được từ những cơ quan tài trợ bao gồm Các viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ và Quỹ Khoa học Quốc gia. Tỏi “nổi danh” là tốt cho sức khỏe, điều này xuất phát từ những người Ai Cập cổ đại và nó được người Hy Lạp và người La Mã tiêu thụ nhiều.

Nước tỏi ép cũng đã được dùng làm chất khử trùng. Những lợi ích không có thật của tỏi có thể có liên quan gì đó đến sự phát triển mạnh mẽ của nó quanh khu vực Địa Trung Hải nơi mà những bữa ăn thường có nhiều dầu ô liu, cá, quả hạch và trái cây đầy dinh dưỡng. Gardner nói những tuyên bố về sức khỏe khác gán cho tỏi rằng nó giúp tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể và chống lại chứng sưng viêm và bệnh ung thư cũng cần được nghiên cứu.

Thiên Kim