

LIỆU CÀ CHUA QUÝT CÓ PHẢI LÀ LOẠI TỐT NHẤT?

Nghiên cứu liên quan đến tốt cà chua làm từ một loại biến thể cà chua di truyền gọi là cà chua quýt đã được chứng minh đây là một dạng lycopene đặc trưng dự đoán có tác dụng trong việc làm tăng mức độ chống oxi hóa trong máu người.

Cà chua quýt (Ảnh: ScienDaily)

Giáo sư Steven J. Schwartz thuộc đại học bang Ohio và các cộng sự chỉ ra rằng những loại rau củ quả có màu sậm rất giàu lycopene, một loại carotin có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, cũng trong một báo cáo thường niên ngày 7 tháng 2 được đăng trên tập san Hóa Học Thực Phẩm và Nông Nghiệp của ACS họ cũng đã lưu ý không phải tất cả các loại lycopene đều có sẵn để hấp thụ, có nghĩa được hấp thụ vào máu ngay sau khi ăn.

Chẳng hạn cà chua đỏ rất giàu lycopene, nhưng nó ở dạng chất đồng phân ở 2 mặt đối diện, khác với một dạng hóa học được gọi là chất đồng phân ở cùng một mặt, đó là dạng mà con người hấp thụ tốt hơn vào cơ thể. Trong các thí nghiệm của mình, các nhà nghiên cứu đã cho những tình nguyện viên dùng tốt cà chua làm từ cà chua quýt, loại này có màu cam tươi và nhiều đồng phân lycopene cùng một mặt hơn. Và các tình nguyện viên này cũng dùng tốt cà chua làm từ những biến thể cà chua khác giàu carotein và beta-carotin. Các tình nguyện viên đều hấp thụ một lượng lớn cả 2 loại carotein.

Nghiên cứu kết luận rằng tốt cà chua và những sản phẩm cà chua khác được chế biến từ những biến thể cà chua có thể làm tăng tính hấp thụ của carotein trong các bữa ăn kiêng.

Ảnh Phụng