

## THÊM MỘT ÍCH LỢI CỦA HÀNH, TỎI

Các nghiên cứu trước đây, các nhà khoa học đã cho biết các loại gia vị như hành, tỏi, ớt... bên cạnh tác dụng giúp người ăn cảm thấy ngon miệng, còn giúp cho hệ miễn dịch của họ được tăng cường.

Kết quả nghiên cứu được công bố ngày 3.11 của các nhà khoa học Italia và Thụy Điển cho biết thêm: Những người ăn nhiều hành, tỏi có khả năng giảm được đáng kể nguy cơ của các bệnh ung thư: Ruột kết, buồng trứng và vòm họng.

Cụ thể, những người thường ăn các món có kèm theo hành thì giảm được 50% nguy cơ của bệnh ung thư ruột kết (ngay cả trong trường hợp họ rất ít ăn rau), tương tự, những người ăn nhiều tỏi thì giảm được khoảng 25% nguy cơ trên.

Bên cạnh đó, những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm với tế bào cũng cho biết: Chất sulfur có trong tỏi và chất chống ôxy hoá có trong hành đã là những yếu tố chính để ngăn chặn sự phát triển của các khối u.

K.Y.M