

DÂU TÂY GIÚP NGĂN NGỪA CẢM CÚM

Mỗi suất ăn gồm 8 quả dâu tây cỡ trung bình chứa 84 mg vitamin C và giúp bạn tăng cường khả năng chống cảm cúm cho mình. Dâu tây vẫn được biết đến là chứa nhiều chất dinh dưỡng, ít đường và có nhiều vitamin C hơn cả cam.

"Hầu hết mọi người gắn vitamin C với cam, nhưng nếu bạn so sánh 1 lạng cam với 1 lạng dâu tây, dâu tây chắc chắn chứa nhiều vitamin C hơn", nhà nghiên cứu Navindra Seeram tại Đại học California, Mỹ, nói.

Seeram cho biết một chế độ ăn giàu vitamin C có thể giúp loại bỏ khả năng bị cảm cúm, hạn chế các triệu chứng nghiêm trọng và rút ngắn thời gian bị bệnh.

Các nhà khoa học còn nhận thấy dâu tây có thể ngăn ngừa sự mất trí nhớ ở tuổi già. Loại quả này chứa một chất chống oxy hoá tăng cường hoạt động trí não ở chuột trong phòng thí nghiệm. Đó là chất fisetin, một hoá chất tự nhiên bảo vệ tế bào khỏi bị lão hoá. Tuy nhiên, để có thể hưởng được lợi ích này của dâu tây, mọi người cần phải ăn khoảng 4,5 kg mỗi ngày.

M.T.