ĂN QUÍT ĐỂ CHỐNG UNG THƯ GAN

Bạn có thể hạ thấp nguy cơ bị ung thư gan và nhiều căn bệnh nguy hiểm khác bằng một cách rất đơn giản và rẻ tiền: ăn nhiều quít. Đó là kết luận của các nhà khoa học tại Nhật Bản.

(Ảnh: RauquaNgheAn)

Có hai cuộc nghiên cứu đã được thực hiện ở Nhật Bản, trong đó các nhà khoa học phát hiện ra chất carotenoid, vốn có nhiều trong quít chính là chìa khóa của "phương thuốc thần".

Trong cuộc nghiên cứu thứ nhất, Viện quốc gia về ngành khoa học liên quan đến cây ăn quả phát hiện ở những người có tỉ lệ carotenoid trong máu cao, nguy cơ bị các bệnh về gan, xơ cứng động mạch cũng như kháng insulin đều thấp hơn so với bình thường. Còn ở cuộc nghiên cứu thứ hai, do Trường Y Kyoto tiến hành, các nhà khoa học nhận thấy trong số 30 bệnh nhân viêm gan dùng các thức uống có carotenoid và nước quít đều đặn hằng ngày trong vòng 1 năm, không có ai bị ung thư gan. Trong khi đó, tỉ lệ ung thư gan trong nhóm 45 bệnh nhân viêm gan không dùng thức uống kể trên là 8,9%. Tuy nhiên, các nhà khoa học cho biết vì quy mô cuộc nghiên cứu mới chỉ ở mức nhỏ nên chưa thể khẳng định 100% về các công dụng kể trên của quít. Nhưng có một điều chắc chắn: rau quả chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất có lợi cho sức khỏe. Một chế độ ăn uống giàu rau trái chắc chắn sẽ giúp chúng ta sống khỏe mạnh hơn.

Đoan Nhật