

Phát hiện chế độ ăn "thần kỳ" chống lại cao huyết áp

Anh Thư

(NLĐO) - Nghiên cứu mới từ Đại học Edith Cowan (Úc) cho thấy bạn có thể cải thiện mức huyết áp chỉ sau 2 tuần bổ sung thêm các món ăn cực kỳ đơn giản.

Chế độ ăn phong phú rau xanh, củ quả từng được chứng minh là giúp ổn định mức huyết áp. Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu Úc chỉ ra rằng mỗi loại thực vật mà bạn tiêu thụ có thể đem lại hiệu quả khác nhau.



Các loại rau họ cải tỏ ra ưu việt nhất trong việc giúp kéo giảm mức huyết áp và kèm theo đó là nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim - Minh họa AI: Anh Thư

Theo *News Medical*, nhóm tác giả từ Đại học Edith Cowan chỉ ra một thực tế là không phải ai cũng thích và có điều kiện tiêu thụ nhiều rau củ theo mức khuyến nghị.

Vì vậy họ đưa ra một giải pháp dễ dàng hơn: Ăn những thứ mang đến hiệu quả lớn hơn. Trong trường hợp này là các món ăn giàu hợp chất glucosinolate.

Hợp chất này không khó tìm: Chúng dồi dào trong các loại rau họ cải: Cải xanh, cải ngọt, bắp cải, súp lơ...

Một thí nghiệm đã được các nhà khoa học Úc tiến hành trong thời gian 6 tuần, trong đó các tình nguyện viên thực hiện 2 đợt can thiệp chế độ ăn uống kéo dài 2 tuần. Xen giữa 2 đợt đó là 2 tuần "nghỉ ngơi", ăn như cách họ thường ăn trước khi tham gia thí nghiệm.



Bất ngờ với kiểu tập luyện tốt nhất cho người cao huyết áp

Trong thời gian thí nghiệm, các tình nguyện viên được yêu cầu ăn mỗi ngày đủ 4 khẩu phần rau họ cải hoặc 4 khẩu phần các loại thực vật rễ củ và bí như cà rốt, khoai tây, khoai lang và bí đỏ.

Kết quả công bố trên tạp chí *BMC Medicine* cho thấy tăng cường rau củ nói chung đều giúp ổn định mức huyết áp nhưng người ăn rau họ cải có mức huyết áp thấp hơn 2,5 mm Hg chỉ sau 2 tuần can thiệp.

Nghề có vẻ ít ỏi nhưng khác biệt này đủ giúp giảm khoảng 5% nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ.

Tình trạng này lặp lại trong đợt can thiệp thứ hai.

Theo Quỹ Tim mạch Úc, đơn vị tài trợ cho nghiên cứu, các phát hiện mới một lần nữa chứng minh vai trò quan trọng của rau xanh trong chế độ ăn uống.

Nhiều nghiên cứu trước đây đã chứng minh rau họ cải chứa nhiều chất có lợi để giảm nguy cơ các bệnh tim mạch, ung thư, chuyển hóa...

Anh Thư

Nguồn: <https://nld.com.vn/phat-hien-che-do-an-than-ky-chong-lai-cao-huyet-ap-196240909101340402.htm>

Kính mời đọc thêm bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/AnhThu.html>

www.vietnamvanhien.net

VIỆT NAM VĂN HIẾN
www.vietnamvanhien.info

TỦ SÁCH VĂN HIẾN TRÊN MẠNG VỚI HƠN 12300 TÁC PHẨM & TIẾT MỤC