

Đậu phộng giảm nguy cơ ung thư, bệnh tim

19/06/2015 07:13

Ăn mỗi ngày ít nhất 10 gr đậu phộng (ảnh) hoặc các loại hạt khác như hạnh nhân, hạt dẻ, hạt cười, quả óc chó... có thể giảm đáng kể nguy cơ tử vong vì bệnh về đường hô hấp (như bệnh hen), bệnh thoái hóa thần kinh (mất trí), bệnh tiểu đường, ung thư và các bệnh tim mạch.



Ảnh:

Đinh Công Thành

Các nhà khoa học thuộc Đại học Maastricht (Hà Lan) rút ra kết luận trên sau khi khảo sát ở hơn 120.000 người từ 55 - 69 tuổi, theo nghiên cứu được công bố trên chuyên san *International Journal of Epidemiology*. Các chuyên gia cho biết đậu phộng và hạt các loại chứa nhiều vitamin, chất xơ, chất chống ô xy hóa và các a xít béo không bão hòa, góp phần giảm thấp tỷ lệ tử vong do bệnh tật. Nghiên cứu cho thấy bơ đậu phộng không có công dụng bảo vệ như vậy.

Các chuyên gia lý giải muối và a xít béo chuyển hóa có nhiều trong bơ đậu phộng ức chế tác dụng bảo vệ của đậu phộng.

Mai Duyên