

5 Lý do nên dùng cà chua

Thứ hai, 17 Tháng 3 2014 13:48

Lợi ích thực sự của loại quả này, cũng như cách ăn nó sao cho tốt nhất, thì không hẳn ai cũng biết.

Các tác động đặc biệt của cà chua với sức khỏe

- Một số nghiên cứu cho thấy chất lycopene có trong cà chua đã nấu chín có thể giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt. Ăn cà chua cũng có khả năng làm giảm nguy cơ mắc ung thư vú, ung thư đầu và cổ.

- Chế độ ăn nhiều cà chua có khả năng giúp chống lại các bệnh thoái hóa thần kinh.

- Quả cà chua, nước sốt cà chua và cà chua xay cũng đặc biệt có khả năng đỡ nh là giúp giảm các triệu chứng nhiễm trùng đường tiêu hóa.



- Sử dụng cà chua có thể giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch liên quan đến tiêu thụ đường huyết.

- Bệnh xương khớp cũng đặc biệt hưởng lợi từ việc ăn cà chua. Trong một nghiên cứu gần đây, cà chua và các nguồn chứa lycopene khác đặc biệt có lợi cho khớp khi chế độ ăn của những người mắc bệnh mãn tính trong vòng 4 tuần. Vào ngày cuối cùng trong thời gian đó, những người tham gia nghiên cứu bắt đầu có biểu hiện tăng các dấu hiệu của mất cân bằng oxy hóa trong xương khớp và có các thay đổi

không mong muốn trong mô xẹp ng.

Ăn cà chua thế nào cho tốt?

Nếu đang lăn tăn không biết thì nay nên luộc, nướng, xào hay ăn cà chua sống thì bạn có thể chú ý thì thông tin này: một nghiên cứu mới đây cho thấy nên nấu chín cà chua để nhận được giá trị dinh dưỡng tốt nhất từ loại quả này.

Nếu cà chua được các nhà nghiên cứu Mỹ khẳng định là tốt hơn cho sức khỏe so với việc ăn sống loại quả này. Nó có ép cà chua giàu dưỡng chất lycopene giúp chống lại bệnh tật. Đó là một chất chống oxy hóa quan trọng, đã được chứng minh là giúp chống lại tế bào ung thư, giảm nguy cơ loãng xương và bệnh tim mạch.

Các nghiên cứu cho thấy nếu cà chua có thể tăng hiệu quả của lycopene - điều cần thiết cho việc chống lại bệnh tật trong một số loại trái cây hay rau nào khác. Lycopene có thể giúp ngăn ngừa viêm và đông máu.