



T Daily Mail đ n k t qu t ng h p t 11 nghiên c u c a các nhà khoa h c t i Anh và Ý cho bi t: ăn m t qu chuối i vào b a sáng, tr a và t i m i ngày s cung c p đ l ng kali c n thi t đ c t gi m 21% nguy c t máu đông trên não, nguyên nhân gây ra đ t qu .

Theo các nhà khoa h c, n u nh c th ng i tr ng thành m i ngày đ c cung c p 1.600mg kali, nguy c đ t qu s gi m xu ng 1/5. Trong khi đó, m t qu chuối i ch a t i 500mg kali, không nh ng ng a đ t qu , ăn chuối i còn giúp h huy t áp, h tr quá trình trao đ i ch t trong c th .

Ngoài chuối i, các lo i th c ph m giàu kali khác cũng có công đ ng ngăn ng a đ t qu là: rau bina, qu h ch, s a, cá và đ u l ảng.

*Nguồn: [thanhvien.com.vn](http://thanhvien.com.vn)*