T□ Daily Mail d□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□ chu□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□ chu□i ch□a t□i 500mg kali, không nh□ng ng□a đ□t qu□, ăn chu□i còn giúp h□ huy□t áp, h□ tr□ quá trình trao đ□i ch□t trong c□ th□.

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

Ngu□n: thanhnien.com.vn