

Tháp phốt pho giúp xương chắc khỏe khi ăn trái cây

Ánh sáng giúp cá nhân Thục Duong
17/06/2012

Vitamin và các khoáng chất trong tháp lá, hành tây... rất cần cho cơ thể; chúng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe.

Hầu

Theo thông tin trên website cá nhân Science Channel, hầu là khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Nó là khoáng chất cần thiết trong quá trình tạo ra năng lượng cho cơ thể, trong khi đó, nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể. Nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe.

Trên website cá nhân Hawaii (Má), hầu còn được đánh giá là khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe. Nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe.

Đưa ra kết quả

Nghiên cứu năm 2008 cá nhân Trung tâm nghiên cứu rau quả A&M ở Texas (Má) cho thấy đưa ra kết quả rất tốt. Nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe. Nó cũng giúp duy trì các chức năng của cơ thể, giúp xương chắc khỏe.

Citrulline tá°-p trung nhía»•u á»Ỗ phá°šn vá»• và trong dÆ°a há°u vàng. Ngoài ra, dÆ°a há°u rá°t giàu vitamin A, B, C cùng má»™t sá»' khoáng chá°t nhÆ° canxi, ma-giê, ka-li, sá°t và ká°½m giúp tẢfng sá»©c Ä'á»• kháng và ham muá»'n tình dá»c. Há»p chá°t citrulline trong dÆ°a há°u còn Ä'Æ°á»c tìm thá°y trong dÆ°a leo và dÆ°a vàng nhÆ°ng á»Ỗ má»©c Ä'á»™ thá°p hÆjn.

á»št

Khuôn má°t Ä'á»• bá» «ng sau khi thÆ°á»Ỗng thá»©c món cà-ri là dá°u hiá»tu cho thá°y các má°ch máu Ä'ang giãn ná»Ỗ. Diá»...n giá°i theo cÆj chá°i sinh há»c thì “cá°-u nhá»•” cÆ°Æjng cá»©ng Ä'Æ°á»c là nhá»• tác Ä'á»™ng cá»§a “thá»y lá»±c”. “Thá»y” á»Ỗ Ä'ây là lÆ°á»Eng máu Ä'Æ°á»c dá»n vào các á»'ng dá°n nhá»•, hay chính là má°ch máu, tá»i dÆ°Æjng vá°t.

á»št, hay các Ä'á»• Ä'fn cay, kích thích quá trình bÆjm máu cá»§a tim và giãn ná»Ỗ má°ch máu, tá» Ä'ó, tẢfng lÆ°á»Eng máu tuá°šn hoàn tá»i dÆ°Æjng vá°t.

Chúa»i

Chúa»i chá»©a nhía»•u ka-li, rá°t tá»t cho tim má°ch và tuá°šn hoàn máu, tá» Ä'ó tẢfng lÆ°á»Eng máu lÆ°u thông tá»i dÆ°Æjng vá°t, tẢfng sá»©c dá°o dai cho “cá°-u nhá»•”. Bá»• sung Ä'á»§y Ä'á»§ lÆ°á»Eng ka-li còn giúp kiá»fm soát lÆ°á»Eng na-tri trong cÆj thá»f, giá»- huyá°t áp á»Ỗ má»©c á»•n Ä'á»«nh và giá°Em nguy cÆj má°c bá»fnh tim má°ch.

Anh Ā'ào là loá»j trái cây chá»©a nhía»•u há»£p chá»£t anthocyanin, sá»c tá»' tá»jo màu, Ā'á»"ng thá»•i giúp bá»£o vá»† thành Ā'á»™ng má»jch, ngĀfn chá»n các má»£ng bám má»j dá»«n tá»»i chá»©ng xĀj cá»©ng Ā'á»™ng má»jch hoá»c tá»c Ā'á»™ng má»jch. Ngoài anh Ā'ào, há»£p chá»£t anthocyanin cĀ»ng chá»©a nhía»•u trong trái Ā'ào, quá»£ xuân Ā'ào và quá»£ má»n.

Hành tây

Há»£p chá»£t phytochemical vá»»i tên gá»•i allicin trong hành và tá»•i có tác dá»»ng tĀfn cĀ»á»•ng tuá»£n hoàn máu, giúp giá»£m nguy cĀ»j huyá»t khá»i hoá»c bá»c tá»c má»jch. Có thá»f há»j chá»j hĀj thá»Ý có mùi do Āfn hành bá»±ng cách nhai mùi tây hoá»c bá»jc hà cay.

RĀ»á»£u vang

Các loá»j rĀ»á»£u vang, Ā'á»c biá»† là rĀ»á»£u vang Ā'á»•, rá»£t giàu chá»£t chá»'ng oxy hóa resveratrol, giúp giã» ná»Ý Ā'á»™ng má»jch bá»±ng cách kích thích cĀ»j thá»f sá»£n sinh nhía»•u nitric oxide. Nitric oxide làm giã» ná»Ý má»jch máu, há»† vá»»i công dá»»ng cá»§a Viagra.

Tuy nhiên trong khi Viagra chứa 100% có thể hoạt động trên mạch máu, resveratrol còn tác động lên các mạch máu. Chứa 100% nên uống 1-2 ly rượu vang mỗi ngày, quá nhiều rượu sẽ phá hủy tác dụng.

Cà phê

Một số nghiên cứu cho rằng caffeine là nguyên nhân khiến ông "bất lực". Tuy nhiên, tính toán của NLM 2009, và nghiên cứu của nhà khoa học nào chứng minh rằng caffeine gây rối loạn chức năng, ngược lại, một nghiên cứu cho thấy caffeine thậm chí còn giúp quá trình chuyển hóa của cơ thể. Chứa 100% trong cà phê này.

Năm 2008, Tiến sĩ Yutian Dai và các đồng nghiệp tại Đại học Golu (Trung Quốc) đã tiến hành thí nghiệm trên chuột và phát hiện ra rằng caffeine có tác động tích cực đối với chức năng tim mạch. Tuy nhiên, và như đã nói, nhân huyệt áp cao hoạt động tim, giá trị của caffeine tiêu thụ có thể là một số là đáng kể.

Theo
Bee