

Tháp cac photom giãp quã½ ãng dá»o dai khi âœelãœm trá-nâœ

ããng gãp cá»sa Thuc Duong
17/06/2012

Vitamin và các loãji khoáng

chá»t trong thã»t lá»n, hâu, hành tây… sã½ cung cá»p dÆá»ng chá»t cá»n thiã»t ã»f giúp “cã-u nhã»” tãfng sã»c bá»n.

Hâu

Theo thông tin trên website cá»sa Science Channel, hâu là loãji thã»c photom giãu chá»t sã»t và kã½m. Sã»t là khoáng chá»t rá»t cá»n thiã»t trong quá trình tá»o nãfng lÆá»ng cho cÆi thã»f, trong khi ã»ó, sã»t thiã»t u há»t vá» kã½m có thã»f á»nh hÆá»ng lá»n tá»i lÆá»ng “ tinh binh” cã»ng nhÆ» khã» nãfng sinh sã»n cá»sa nam giá»i.

Trên website cá»sa ã»ãji há»c Hawaii (Mã»1), hâu còn ã»Æá»c ã»ánh giá là loãji thã»c photom kích dá»c có thã»f dùng ã»ã»f trá» chá»ng liã»t dÆ»ng. Má»c dù vá»n chÆ»a có bá»ng chá»ng khoa há»c nào khã»ng ã»ã»nh công dá»ng này cá»sa hâu, nhÆ»ng theo Go Ask Alice, dá»ch vá»f há»i ã»áp trá»c tuyã»n vá» sã»c khã»e cá»sa ã»ãji há»c Columbia (Mã»1), có nhã»ng hiã»t u á»ng tâm lý cho thã»y hâu giúp cá»i thiã»t chá»ng rá»i loã»n cÆ»ng dÆ»ng.

DÆ»a há»u

Nghiên cá»u nãfm 2008 cá»sa Trung tâm cá»i tá»n rau quá» A&M á»Y Texas (Mã»1) cho thã»y dÆ»a há»u rá»t giãu má»t loãji axit amin có tên citrulline, giúp thÆ» giãn và làm ná» má»ch máu - má»t công dá»ng ã»ã»c hiã»t u cá»sa Viagra và các loãji thuã»c trá» chá»ng rá»i loã»n cÆ»ng dÆ»ng.

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.

Ngoài chũa»i, má»™t sá»' loá»ji thá»±c phá»©m khác cẢ»ng chá»©a nhiá»•u ka-li nhÆ° sá»-a, Ä'á»-u xanh, nÆ°á»»c cam và các sá»£n phá»©m tá»« cà chua.

Cá há»“i

Cá há»“i chá»©a rá»¥t nhiá»•u dÆ°á»»ng chá»¥t tá»'t cho sá»©c khá»•e tim má»ich nhÆ° chá»¥t béo không bão hòa và axit béo omega-3. Axit omega-3 giúp loá»ji bá»• bá»»t chá»¥t dính, nhá»»t trong máu, tẢ»ng lÆ°á»»ng máu lÆ°u thông tá»»i các bá»™ phá»-n giá»- vai trò quan trá»»ng trong quá trình cÆ°Æ»ng cá»©ng cá»»a dÆ°Æ»ng và»-t.

Ngoài cá há»“i, có thá»f thÆ°á»»ng thá»©c thêm cá thu hoá»-c cá ngá»« 2 tuá»£n má»™t lá»£n Ä'á»f giúp các Ä'á»™ng má»ich trong cÆ»i thá»f Ä'Æ°á»»c bô» trÆ»n.

Thá»t lá»£n

Trái ngÆ°á»»c vá»»i quan niá»»m cá»»a nhiá»•u ngÆ°á»»i, “cá»-u nhá»•” sá»½ không hành Ä'á»™ng nghiê»m chá»»nh khi “lâm trá»-n” ná»£u không Ä'Æ°á»»c sá»± chá»» thá»t sát sao cá»»a phía trên. Ä'á»f làm Ä'Æ°á»»c Ä'á»•u này, bá»™ não cá»£n Ä'Æ°á»»c bá»• sung vitamin B1. Ná»£u không Ä'fn Ä'Æ°á»»c thá»t lá»£n, có thá»f bá»• sung vitamin B trong quá» Ä'á»-u và má»™t sá»' thá»±c phá»©m khác.

Anh Ä'ào

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»jn 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»†t vá»»i công dá»»ng cá»£a Viagra.

