

Tháp phốt pho giúp xương chắc khỏe khi ăn rau củ

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

Vitamin và các khoáng chất

trong tháp lá, hành tây... súp cũng giúp xương chắc khỏe. Vitamin D giúp hấp thụ canxi.

Hầu

Theo thông tin trên website cá nhân Science Channel, hầu là khoáng chất giúp xương chắc khỏe. Vitamin D giúp hấp thụ canxi. Vitamin K giúp xương chắc khỏe. Vitamin C giúp xương chắc khỏe. Vitamin E giúp xương chắc khỏe. Vitamin B giúp xương chắc khỏe. Vitamin A giúp xương chắc khỏe.

Trên website cá nhân Hawaii (Má), hầu còn nhắc đến ánh sáng là khoáng chất giúp xương chắc khỏe. Vitamin D giúp hấp thụ canxi. Vitamin K giúp xương chắc khỏe. Vitamin C giúp xương chắc khỏe. Vitamin E giúp xương chắc khỏe. Vitamin B giúp xương chắc khỏe. Vitamin A giúp xương chắc khỏe.

Dưới đây

Nghiên cứu năm 2008 cá nhân Trung tâm nghiên cứu rau củ A&M ở Texas (Má) cho thấy vitamin D giúp xương chắc khỏe. Vitamin K giúp xương chắc khỏe. Vitamin C giúp xương chắc khỏe. Vitamin E giúp xương chắc khỏe. Vitamin B giúp xương chắc khỏe. Vitamin A 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° 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»Æng 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»Æng 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»Æng 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»Æng ka-li còn giúp kiá»fm soát lÆ°á»Æng na-tri trong cÆj thá»f, giá»- huyá°t áp á»Ỗ má»©c á»•n Ä'á»«nh và giá°£m nguy cÆj má°c bá»fnh tim má°ch.

Tuy nhiên trong khi Viagra chứa 1% có thể hoạt động trên mạch máu, resveratrol còn tác động lên các mạch máu. Chứa 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 năm 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 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 để tìm hiểu về tác động của caffeine có thể tích tụ trong cơ thể và phát hiện thấy caffeine có thể tích tụ trong cơ thể. Tuy nhiên, và nghiên cứu của nhân viên cấp cao cho thấy tim, giá trị của caffeine tiêu thụ có thể là một số lượng nhỏ.

Theo
Bee