

---

## Ích lợi của trái cranberry

---

Trái cranberry (tiếng Việt gọi là nam việt quất) là một loại cây nhỏ mọc và sống rất khỏe tại các vùng khí hậu lạnh, trên đất rêu ngập nước.

Cũng giống như black berry, blueberry, cranberry chữa được nhiều bệnh tật nguy hiểm do nó có chứa chất chống oxy hóa cao hơn hẳn các loại quả khác nhờ mức độ anthocyanins (một trong những chất chống oxy hóa mạnh nhất) cao.



*Trái cranberry (nam việt quất) (Hình: Getty Images)*

1. Cranberry là một liệu thuốc giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu bằng cách ngăn chặn vi khuẩn bám vào niêm mạc của đường tiết niệu.
2. Gần đây cranberry còn được phát hiện có các thuộc tính giúp giảm vi khuẩn bám dính vào răng miệng, làm giảm sự hình thành các mảng bám trên răng, phòng tránh sâu răng và các bệnh răng miệng tồi tệ.
3. Các hợp chất trong cranberry còn hạn chế một số vi khuẩn có hại gây bệnh để không cho chúng dính vào niêm mạc dạ dày, từ đó giúp ngăn ngừa viêm loét dạ dày.
4. Cranberry cũng được coi là một loại thực phẩm tuyệt vời cho sức khỏe tốt vì chứa phenol - một chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp chống lại các tế bào gốc

tự do trong cơ thể. Theo nghiên cứu đã công bố thì cranberry có chứa chất phenol nhiều hơn hẳn 20 loại trái cây phổ biến bạn thường ăn.

5. Các nhà nghiên cứu còn tin rằng các hợp chất phenol hay còn được gọi là flavonoid còn có tác dụng giúp giảm bệnh tim mạch tương tự hiệu quả như rượu vang đỏ.

Nghiên cứu cho thấy flavonoid hoạt động bằng cách tăng đường ô xy hóa bên trong mạch máu, bảo vệ cholesterol trong máu. Điều này sẽ khiến sức khỏe tim mạch của bạn được cải thiện rõ rệt.

6. Flavonoids có trong cranberry là một chất chống ô xy hóa mạnh mẽ và khi kết hợp với các chất khác nó cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa một số loại bệnh ung thư ở con người.

7. Ngoài ra, cranberry cũng được coi như một "chế phẩm sinh học" tự nhiên vì nó cho phép các vi khuẩn có lợi trong đường ruột phát triển mạnh, trong khi lại giết chết các vi khuẩn có hại luôn thúc đẩy nhiễm trùng và các bệnh truyền qua thực phẩm ở con người.



*Uống nước ép cranberry mỗi ngày có thể làm tăng mức độ cholesterol HDL (cholesterol tốt) (Hình: Getty Images)*

8. Trái cranberry có khoảng 80% nước, 10% tinh bột và 10% các hợp chất hữu cơ khác. Chúng chứa 3 axit quan trọng là: quinic, malic và citric.

Đây là những axit mà từ lâu được cho là liệu thuốc giúp chữa bệnh hoặc ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu hữu hiệu.

Nguyên nhân là do khi một số hợp chất phenol trong cranberry kết nối với nhau, chúng tạo thành một nhóm gọi là proanthocyanindins. Nhóm này giúp ức chế vi khuẩn Escherichia coli trong niêm mạc của đường tiết niệu. Mà các vi khuẩn escherichia coli được biết là thủ phạm số một gây nên bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu ở bạn.

9. Nhiều nghiên cứu khẳng định cranberry còn là liệu thuốc hữu hiệu để chống ung thư, đột quỵ, nhiễm virus, bệnh tim và bệnh nhiễm trùng men.

10. Theo một số nghiên cứu sơ bộ còn cho hay việc chăm chỉ uống nước ép cranberry mỗi ngày có thể làm tăng mức độ cholesterol HDL (cholesterol tốt) và giảm mức độ cholesterol LDL (cholesterol xấu).

*Sr:NV*

*Người gửi: Jennifer Hoang*