

# Chất bổ từ quả nho

*Không biết tác giả.*

Tăng cường sức đề kháng, chống lão hóa, tốt cho tim mạch, có tác dụng thải độc tố... từ lâu nho đã được chứng minh là một loại quả chứa nhiều chất bổ có lợi cho sức khỏe.

## Tăng cường sức đề kháng

Cứ 100g thịt quả nho sẽ cho 71 calo, 10 - 12g đường dễ hấp thụ, 11mg vitamin C (18% nhu cầu hàng ngày). Nếu chỉ nhằm cung cấp sinh tố C từ nho thì mỗi ngày phải ăn khoảng 500g. Thịt quả nho ăn dễ tiêu, giải khát, thông tiểu và lợi mật. Trong quả nho có chứa polyphenol có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào và các nguyên sinh chất trong cơ thể, chống lại sự hình thành các gốc tự do.

Vì vậy ăn nho giúp con người trẻ lâu, làm giảm nếp nhăn, tăng sức đề kháng, chống lại sự xâm nhập của các loại virus. Ngoài ra trong quả nho còn chứa nhiều đường gluco và fructose dễ hấp thụ, các vitamin và khoáng chất có tác dụng tăng sức đề kháng cho cơ thể.

## Hạt nho - xin chớ bỏ!

Trong lớp vỏ mỏng của hạt nho, người ta tìm thấy các chất resveratrol có cấu trúc hóa học tương đồng với hormone estrogen ở người. Chúng có tác dụng làm giảm cholesterol, bảo vệ thành mạch máu trong cơ thể. Điều này giải thích tại sao uống rượu vang đỏ lại có tác dụng tốt cho tim mạch. Trong cao làm từ hạt nho có chứa chất proantho-cyanidin, là chất chống oxy hóa có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của nhiều bệnh nan y, chống xơ vữa động mạch và quá trình lão hóa sớm.

Khả năng loại trừ các gốc tự do của chất này lớn hơn nhiều so với vitamin C và E. Tác dụng của chất proantho-cyanidin đã được thử trên tế bào ung thư vú, dạ dày, phổi và bạch cầu ở người, cho kết quả tốt. Các dòng ung thư đều bị ức chế và hoạt động của các tế bào khỏe mạnh được đẩy mạnh. Mức độ tác dụng tùy thuộc vào nồng độ sử dụng và thời gian ủ cao hạt nho. Chất này còn phòng được bệnh do virus gây ra, kháng virus herpes, bại liệt.

Hạt nho còn được ép lấy dầu, chứa nhiều axit linoleic, có tác dụng giảm chứng bất lực ở nam giới và hạn chế nguy cơ về bệnh tim mạch nếu dùng hàng ngày. Dầu này còn có khả năng giảm kết vón tiểu cầu (gây máu đông cục, làm tắc nghẽn thành mạch).

Ngoài ra, nó còn có tác dụng phòng chống chứng tăng huyết áp (do ăn nhiều muối), hàn gắn vết thương do tiểu đường và béo phì gây ra.

## Vỏ không phải là bã

Trong vỏ quả nho chứa nhiều chất có khả năng kháng khuẩn.. Qua phương pháp đồng vị phóng xạ, người ta thấy chất này không bị phá hủy bởi dịch tiêu hóa nên có thể tuần hoàn khắp cơ thể và cho tác dụng toàn thân rất tốt. Vỏ nho chứa nhiều resveratrol hơn trong thịt quả nho. Chất này có khả năng chống oxy hóa mạnh gấp 7 lần vitamin E. Vì vậy khi ăn nho ta nên ăn cả vỏ. Tất nhiên trước khi ăn, nho cần được ngâm rửa kỹ.

## Nước ép từ nho

Uống 1 ly nước ép nguyên chất từ quả nho đỏ hay tím sẫm rất tốt cho chức năng tim. Nước ép nho đỏ có ảnh hưởng trực tiếp lên phản ứng đông máu, vừa làm tăng nồng độ các chất kháng oxy hóa và giảm các gốc tự do trong hệ tim mạch. So với nước ép bưởi, cam, cà chua và táo, nước ép nho đỏ có hoạt tính kháng oxy hóa mạnh gấp 3 lần. Người ta phân tích các chất có trong thành phần nước ép này và thấy nó cũng chứa những hoạt chất được tìm thấy trong trái tắc (quất), có hiệu quả phòng tránh các bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu.

## Tác dụng thải độc

Đặc biệt, nho còn có tác dụng đào thải chất độc trong cơ thể. Nho giúp gan quét đi lượng độc tố có hại trong cơ thể, đồng thời có ích cho quá trình tái tạo máu. Lượng nước, kali cao (có tác dụng lợi tiểu), giàu

chất xơ (thúc đẩy quá trình tiêu hóa) làm tăng khả năng thải độc của loại quả giàu dinh dưỡng này. Vì vậy, nếu có điều kiện, mỗi tuần bạn nên ăn nho một lần để làm sạch cơ thể. Nho là loại quả giàu năng lượng nên rất tốt cho trẻ em, thanh thiếu niên, người chơi thể thao - những người cần nhiều năng lượng.

### **Nước ép nho cũng có giá trị tốt như rượu vang đỏ**

Cho đến bây giờ những tác dụng tích cực của một ly rượu vang đối với tim mạch thật sự đã quá rõ. Nhưng đối với những người không uống rượu thì liệu họ có được hưởng những giá trị như thế khi sử dụng cùng loại trái cây không phải lên men? Trước kia, nước ép nho có thể không được nhiều "tiếng thơm" như rượu vang, nhưng bạn hãy vui mừng cho sức khỏe khi ngày nay đã có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng nho có thể ngăn ngừa bệnh tim. Uống rượu một cách có điều tiết có thể làm lưu thông tốt mạch máu và tăng mức độ của HDL (High-Density Lipoprotein - lipoprotein có tỷ trọng cao), bổ sung Cholesterol. Những giá trị tốt cho tim mạch có trong rượu như chất resveratrol và flavonoids cũng tồn tại trong nước ép nho, đặc biệt khi bạn trộn chung nho đỏ và nho đen.

Các nghiên cứu độc lập đã tìm ra rằng cũng như rượu, nước ép nho có thể giảm nguy cơ máu vón cục và ngăn LDL (một loại cholesterol nguy hiểm) lên động mạch vành. Một trong những nghiên cứu bởi các nhà khoa học thuộc đại học Wisconsin - đã được in trên tờ nhật báo Circulation - nhìn nhận những tác động có lợi ngay tức thì của nước ép nho trên 15 người đang mắc bệnh có liên quan tới động mạch vành. Sau 2 tuần, những người tình nguyện bắt đầu cảm thấy mạch máu lưu thông tốt hơn và giảm sự oxy hóa của chất LDL. Hiện tượng oxy hóa LDL có thể gây hại cho huyết mạch.

Đã có những nghiên cứu khác trên cơ thể người và động vật, trong đó có một nghiên cứu đăng trên báo Atherosclerosis chỉ dẫn rằng nếu sử dụng nước ép nho mỗi ngày có thể làm giảm bệnh tăng máu và điều hòa mức độ cholesterol. Nhưng bài viết cũng cảnh báo là tốt nhất bạn nên tự làm lấy, vì một vài loại nước ép trên thị trường có thể chứa nhiều đường hóa học và thành phần nhân tạo không tốt cho sức khỏe.

Xơ vữa động mạch là bệnh tác động đến động mạch (cũng như tĩnh mạch nếu n được phẫu thuật di chuyển đến nơi khác để làm chức năng của động mạch). Về mặt đại thể, nó có biểu hiện là thành mạch máu trở nên "xơ cứng" bởi các sang thương được gọi là mảng xơ vữa phát triển trong thành mạch. Vào giai đoạn muộn, mảng xơ vữa có thể gây hẹp lòng mạch và làm hạn chế lưu lượng máu trong đó. Nó cũng có thể vỡ ra và trôi theo dòng máu làm tổn thương các mô và cơ quan bên dưới. (Bách khoa toàn thư)

### **Nước nho ép tốt cho tim**

Các nhà khoa học Pháp cho biết nước nho ép dường như cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh tim mạch như rượu đỏ. Các nhà nghiên cứu của trường Đại học Louis Pasteur de Strasbourg đang nghiên cứu tác dụng của nước ép từ nho Concord đối với tim. Bác sĩ Valerie Schini-Kerth, người dẫn đầu cuộc nghiên cứu được đăng trên tạp san Nghiên cứu về Tim mạch này cho biết: *"Nước nho ép có thể có tác dụng (chống lại bệnh tim) tương tự như rượu đỏ nhưng lại không có chất cồn - đây là thông điệp rất quan trọng"*. Rượu đỏ và một vài loại nước ép có hàm lượng polyphenol cao và đây chính là chất ngăn chặn việc sản xuất một loại protein có liên quan đến bệnh tim mạch, vốn là sát thủ hàng đầu ở các nước phương Tây.

Các vấn đề về tim mạch phát sinh khi các tế bào nội mô có nhiệm vụ cấu thành mạch máu không hoạt động một cách bình thường. Bác sĩ Schini-Kerth và nhóm nghiên cứu của bà đã phát hiện rằng chất polyphenol có trong nước ép từ nho Concord kích hoạt các tế bào nội mô sản xuất ra nitric oxide, một loại chất giúp chống lại bệnh tim mạch, duy trì mạch máu khỏe mạnh và ổn định huyết áp.

Polyphenol trong rượu đỏ hay Polyphenol trong nước nho ép đều cho tác dụng như nhau. Bác sĩ Schini-Kerth cho biết: *"Tuy nhiên không phải tất cả nước nho ép đều cho tác dụng tích cực. Để có tác dụng tích cực, nước nho ép đó phải có hàm lượng polyphenol cao."* Lượng polyphenol trong nước nho ép cũng như trong rượu đỏ sẽ tùy thuộc vào từng loại nho dùng để ép và cách thức chế biến loại nho đó.

Bà Schini-Kerth: *“Chúng tôi hiện có thông tin về hơn 100 loại rượu khác nhau cùng hàm lượng polyphenol trong các loại rượu này. Điều chúng tôi biết được là những loại rượu có tác dụng bảo vệ nhiều nhất là loại có hàm lượng polyphenol cao nhất và điều này đã được xác minh.”* Tuy nhiên theo bác sĩ Schini-Kerth thì hiện nay hầu như không có thông tin nào về hàm lượng polyphenol trong nước nho ép.

Các nhà khoa học hiện đang nghiên cứu các tế bào của heo, là một mẫu điển hình để nghiên cứu tế bào của người. Họ đang nghiên cứu tác dụng của nước nho ép đối với các mạch máu khỏe mạnh, và dự định sắp tới sẽ tiến hành thêm một cuộc nghiên cứu nữa để xem liệu nước nho ép có tác dụng tương tự đối với mạch máu có dấu hiệu bị bệnh tim mạch hay không.