

Ăn 2 tép tỏi sống mỗi ngày mang lại lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe mà ít ai ngờ tới

16:08 16/02/2025

Tỏi là một nguyên liệu quen thuộc trong bếp của người Việt. Không chỉ tạo hương vị hấp dẫn cho món ăn, việc ăn tỏi sống mỗi ngày còn có thể mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe.



Ảnh minh họa (Ảnh: internet)

Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng tỏi không chỉ là một loại gia vị quen thuộc mà còn là một phương thuốc tự nhiên giàu hợp chất có lợi. Đặc biệt, các hợp chất lưu huỳnh trong tỏi có thể mang lại nhiều lợi ích sức khỏe khi được tiêu thụ thường xuyên.

Mới đây, các nhà khoa học từ Đại học Vienna, Đại học Y khoa Vienna (Áo) và Đại học Edith Cowan (Úc) đã phân tích 22 nghiên cứu khác nhau về tác dụng của tỏi đối với sức khỏe, với sự tham gia của hàng chục nghìn người. Kết quả thu được càng củng cố thêm niềm tin vào giá trị dinh dưỡng và y học của loại gia vị này.

Những phát hiện từ nghiên cứu cho thấy rằng việc tiêu thụ tỏi sống hàng ngày có thể mang lại nhiều lợi ích đáng kể cho sức khỏe tim mạch. Cụ thể, tỏi giúp

giảm mức mỡ máu, bao gồm cholesterol toàn phần và triglyceride, đồng thời cải thiện mức cholesterol tốt. Ngoài ra, loại gia vị này còn có tác dụng điều hòa huyết áp, giảm nguy cơ hình thành cục máu đông và cải thiện độ dày của động mạch, theo chuyên trang y khoa News Medical.

Không chỉ tốt cho tim mạch, tỏi còn hỗ trợ kiểm soát bệnh tiểu đường bằng cách giúp cân bằng insulin. Việc tiêu thụ tỏi thường xuyên có thể làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính như ung thư gan, ung thư thực quản, tiền huyết áp cao, tiểu đường và gan nhiễm mỡ giai đoạn đầu. Bên cạnh đó, tỏi còn góp phần cải thiện chỉ số khối cơ thể (BMI) và tỷ lệ eo-hông.

Các chuyên gia khuyến nghị người trưởng thành khỏe mạnh nên ăn từ 1-2 tép tỏi mỗi ngày để tận dụng tối đa lợi ích sức khỏe mà không gây hại. Tuy nhiên, tiêu thụ quá nhiều tỏi sống có thể gây kích ứng dạ dày và ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, đặc biệt đối với những người có tiền sử viêm loét dạ dày. Do đó, cần điều chỉnh lượng tỏi ăn vào sao cho phù hợp với thể trạng của từng người.

Ngoài việc ăn tỏi sống, bạn cũng có thể chế biến tỏi đúng cách để tận dụng tối đa lợi ích của nó. Theo nghiên cứu từ Mayo Clinic, tỏi khi được nấu ở nhiệt độ thấp vẫn giữ được các hợp chất hữu cơ có lợi, đặc biệt là allicin, giúp phát huy tác dụng mà không làm mất đi giá trị dinh dưỡng. Ngược lại, nếu tỏi được nấu ở nhiệt độ quá cao, allicin có thể bị phá hủy, làm giảm hiệu quả của tỏi đối với sức khỏe. Vì vậy, tốt nhất nên thêm tỏi vào món ăn sau khi đã nấu xong hoặc chỉ chế biến ở nhiệt độ vừa phải.

Việc kết hợp tỏi với các thực phẩm khác cũng có thể giúp cơ thể hấp thụ dưỡng chất tốt hơn. Chẳng hạn, khi kết hợp tỏi với thực phẩm giàu chất béo như dầu ô liu, các hợp chất có lợi trong tỏi được hấp thụ dễ dàng hơn, làm tăng hiệu quả dinh dưỡng. Đây là lý do tại sao tỏi thường được sử dụng trong các món salad hoặc xào nhẹ với dầu ăn.

Tuy nhiên, không phải ai cũng phù hợp để ăn tỏi sống. Một số người mắc bệnh mạn tính hoặc đang sử dụng thuốc điều trị nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đưa tỏi vào chế độ ăn uống hàng ngày. Dù tỏi là thực phẩm tốt, nhưng tiêu thụ không đúng cách hoặc quá mức cũng có thể gây ảnh hưởng không mong muốn đến sức khỏe.

Hà Trần (t/h)