

Vitamin P là gì mà có tác dụng phòng chống ung thư, tim mạch?

09:31 03/10/2024

Vitamin P có vai trò quan trọng với sức khỏe nhưng chưa được chú ý. Nó giúp tăng cường miễn dịch, bảo vệ thành mạch, phòng chống ung thư... Vitamin P có nguồn gốc thực vật ở 5.000 loài khác nhau.

Vitamin P là gì?

Vitamin P hay flavonoids là tên của một nhóm các chất có nguồn gốc thực vật, được các nhà khoa học phát hiện và công bố với 5.000 loại khác nhau.

Sonya Angelone (bác sĩ y học di truyền, nhà trị liệu ăn uống và cố vấn lối sống của Học viện Dinh dưỡng và Ăn kiêng) cho biết vitamin P chứa các chất dinh dưỡng thực vật và các chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Các chất dinh dưỡng thực vật này có những hương vị đặc trưng và tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Dù được gọi là vitamin P nhưng thực chất nó không phải là một loại vitamin và chúng cung cấp rất nhiều lợi ích cho sức khỏe con người. Trong đó có:

- Chống oxy hóa: Vitamin P hay flavonoids được biết đến là chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp cơ thể giải độc các hóa chất gây hại cho mô, nhờ đó giảm viêm, giảm nguy cơ mắc bệnh và lão hóa.
- Chống viêm: Nhiều nghiên cứu hoạt động chống viêm của vitamin P trong chế độ ăn uống đã được thực hiện. Kết quả cho thấy khi cơ thể hấp thụ chất này sẽ làm giảm sản sinh các phân tử gây viêm, giảm sự kích hoạt và kích hoạt các tế bào viêm.
- Tăng cường sức khỏe não bộ: Các nghiên cứu về vitamin P cho thấy chất này có khả năng bảo vệ các tế bào não và tăng cường sức khỏe não bộ. Thông qua tương tác với các con đường truyền tín hiệu tế bào có liên quan đến sự sống và các ký ức của tế bào.

Hầu hết các loại trái cây, rau củ và thảo mộc đều chứa flavonoids. Thông thường, các loại thực phẩm càng có nhiều màu sắc đều sẽ chứa các loại

flavonoids khác nhau. Bằng cách tiêu thụ các loại thực phẩm này, có thể cung cấp các loại vitamin P hay flavonoids giúp ích cho cơ thể.

- Chống ung thư: Quercetin thường được tìm thấy trong táo, hành, cam... Theo bác sĩ Matthias Rath - nhà nghiên cứu ung thư, quercetin khi kết hợp với chiết xuất trà xanh sản xuất ra loại cocktail chữa bệnh hiệu quả.

- Curcumin được tìm thấy trong gia vị của Ấn Độ và sau 3.500 nghiên cứu đã chứng minh đây là flavonoid mạnh mẽ. Curcumin phát huy tối đa khi kết hợp với các chất chữa bệnh khác, có thể kể đến là tiêu đen.



Ảnh minh họa

Sắc tố giúp rau quả hấp dẫn có khả năng phòng ngừa bệnh

PGS.TS Trần Đáng, nguyên cục trưởng Cục An toàn thực phẩm (Bộ Y tế), cho biết vitamin P (hay rutin, flavonoid) có vai trò quan trọng đối với sức khỏe nhưng mọi người chưa chú ý. Vitamin P bao gồm phần lớn là những sắc tố trong thực vật góp phần làm cho các loại rau quả thêm hấp dẫn bởi vẻ muôn màu, muôn sắc của chúng.

Nhóm hợp chất này có cấu trúc cơ sở là khung flavon gồm

các chất chứa khung flavanon: hesperidin; các chất chứa khung Flavonol: rutin, quercetin; các chất chứa khung catechin: epicatechin, epicatechingallat...

Flavonoid được chia làm 3 loại. Trong đó oxo- flavonoid là sắc tố vàng tươi hoặc vàng ngà, thường có ở thực vật còn non, có nhiều ở thực vật phía trên mặt đất như lá, rau, hạt đậu, ít khi có ở phần củ (trừ củ hành).

Ở quả, sắc tố thường có ở phần vỏ, nhất là họ cam, chanh, bưởi, quýt. Loại anthocyanin gồm các sắc tố có màu đỏ tím hoặc xanh, có nhiều trong lá, hoa và quả như quả việt quất, nho đen, quả dâu tằm, lá cải hoa, củ cải...

Loại tanin có nhiều trong loại rau, quả phúc bồn tử, trong lá chè xanh, trong rượu vang...

Bảo vệ thành mạch, chống mệt mỏi, ung thư

PGS Đáng cho biết vitamin P có vai trò vô cùng quan trọng, có tác dụng củng cố thành mạch. Thiếu vitamin này tính chất chịu đựng của mao mạch có thể bị giảm, dễ bị đứt vỡ, hiện tượng này trước đây người ta chỉ cho rằng do thiếu vitamin C, gần đây mới phát hiện sự liên quan đến vitamin P.

Vitamin P có tác dụng chống oxy hóa mạnh để ngăn chặn các tổn thương do gốc tự do, và có thể làm giảm nguy cơ tăng huyết áp. Do đó không những dùng để phòng đột quỵ, còn sử dụng cho những người hồi phục từ sau cơn đột quỵ và các bệnh xuất huyết khác nhờ tác dụng tăng cường và xây dựng lại các mạch máu bị hư hỏng.

Bằng cách tăng cường các mạch máu, đặc biệt là hầu hết các mao mạch, bổ sung vitamin P sẽ làm giảm mạnh nguy cơ bị đột quỵ lần thứ hai hoặc bất kỳ rối loạn liên quan khác.

Nó giúp giảm viêm và giữ cho các thành của các mạch máu này dày và chắc hơn, có thể ngăn chặn nhiều dạng khác nhau của xuất huyết, bao gồm đột quỵ.

Đặc biệt, vitamin P còn có tác dụng phòng chống ung thư và tác hại của tia X, giảm nguy cơ bệnh tim mạch và các tác hại của gốc tự do. Các flavonoid bao gồm flavon, flavonol và isoflavon là nhóm chất chống oxy hóa nguồn gốc thực vật có tác dụng chống ung thư.

Flavon (có ở quả chanh) có tác dụng ức chế sự phát triển tế bào ác tính. Quercetin là loại flavon (có ở táo) có tác dụng ức chế sự phát triển tế bào ác tính được nghiên cứu nhiều nhất. Các isoflavon có nhiều trong đậu tương có tác dụng ức chế sự phát triển các khối u ở vú...

PV