

Hành giải độc cơ thể giúp phòng 5 loại bệnh

Với hơn 100 hợp chất chứa lưu huỳnh là nguyên nhân gây cay chảy nước mắt, hành có thể giúp dự phòng và điều trị nhiều bệnh như tiểu đường và bệnh tim nếu ăn hàng ngày.

1. Hen suyễn

Hành có tác dụng kháng histamine nhờ có quercetin, một chất chống oxy hóa đóng vai trò giống như chất kháng histamine và chống viêm. Trong ống nghiệm, quercetin cho thấy có khả năng ngăn ngừa các tế bào miễn dịch giải phóng histamine, là các chất gây phản ứng dị ứng. Dựa trên quan sát này, các nhà nghiên cứu tin rằng những chất chống oxy hóa có thể giảm histamine và chất gây dị ứng hoặc gây viêm khác trong cơ thể và là một phương pháp điều trị bệnh hen đầy hứa hẹn.

Tuy nhiên, chưa có nghiên cứu trên người để kiểm tra xem nó có hiệu quả hay không. Hành được cho là giúp giảm bệnh hen vì nó hoạt động như một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Các nghiên cứu chỉ ra rằng quercetin mở rộng hệ thống phế quản của đường hô hấp.

2. Ung thư

Hành có thể giúp giảm nguy cơ ung thư khi được kết hợp với nghệ, nhờ các chất hóa học được tìm thấy trong 2 loại gia vị này. Một nghiên cứu được đăng trên tờ Clinical Gastroenterology and Hepatology năm 2006 chỉ ra rằng kết hợp hành và nghệ tạo ra một tác dụng hiệp đồng làm giảm cả kích thước và số lượng vật chủ tiền ung thư trong ruột, nhờ đó giảm nguy cơ ung thư đại tràng.

Hơn nữa, thường xuyên ăn hành có thể giúp đào thải các chất sinh ung thư tiềm ẩn vì hành chứa hợp chất organosulfur. Những hợp chất này được tìm thấy trong thành tế bào của hành và được giải phóng khi nó được cắt nhỏ hoặc nhai.

3. Bệnh tiểu đường

Ăn nhiều hành có thể giảm lượng đường huyết. Tinh dầu hành, allyl propyl disulphide được cho là tạo ra tác dụng này và giảm mức đường huyết bằng cách tăng lượng insulin tự do sẵn có.

Một nghiên cứu được công bố năm 1975 trên tờ Clinica Chimica Acta; International Journal of Clinical Chemistry chỉ ra rằng tinh dầu hành làm giảm đáng kể lượng đường huyết và tăng đáng kể hàm lượng huyết thanh insulin sau khi được sử dụng trên 6 người tự nguyện bình thường sau khi nhịn ăn 12 giờ.

4. Bệnh tim

Khi kể đến thực phẩm có lợi cho sức khỏe tim, hành thường không được nghĩ đến. Nhưng theo một nghiên cứu năm 2007 trên tờ The Journal of Nutrition

quercetin, hành làm giảm đáng kể chỉ số huyết áp ở những người trưởng thành bị cao huyết áp.

Hơn nữa, loại rau củ này được coi là có khả năng bảo vệ tim cao hơn rượu vang đỏ. Hành có liên quan tới việc duy trì huyết áp bình thường, ngăn chặn xơ cứng động mạch và duy trì sự đàn hồi mạch.

5. *Sâu răng*

Hành sống có thể khiến hơi thở của chúng ta có mùi, nhưng trên thực tế chúng có thể cải thiện sức khỏe đường miệng. Chỉ cần nhai hành sống có thể làm răng khỏe hơn và loại trừ các vi khuẩn gây sâu răng. Theo tờ *Naturalsociety*, nhai hành 2 đến 3 phút có thể giết chết hầu hết vi khuẩn trong miệng.