

## Hành, kiô u muô i bô mô c đô gây ung thô gan

T&#225;c Gi&#7843;: Hô ng Anh

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 08 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2009 13:07

---

Hành cô , kiô u muô i là nhô ng món ăn mang đô m hôô ng vô ngày Tô t mà gô n nhô trong mô i gia đình đô u có. Nhô ng khi hành cô , kiô u muô i đô lâu nô i váng mô c thì tô t nhô t là không nên ăn vì nó có chô a đô c tô có thô có thô gây bô nh ung thô gan.

Các loô i đô a món nhô hành cô , kiô u muô i, su hào, cà rô t muô n có vô chua ngô t rô t đô ăn. Nó có tác đô ng giô m ngô y, kích thích vô giác ngon miô ng hô n khi ăn nhô ng món ăn béo ngô y nhô thô t mô , bánh chô ng... Chô t xô trong đô a món, cô kiô u còn có khô năng chô ng béo phì, cô i thiô n sô bài tiô t cholesterol.

Tuy nhiên, các chuyên gia vô phòng chô ng bô nh ung thô luôn khuyên mô i ngôô i nên hô n chô sô đô ng mô t sô loô i thô c phô m ôô p muô i và hun khói nhô thô t, cá hun khói, hoô c ô chua, ngâm giô m nhô các loô i đô a món, đô a chua trong đó có cô hành cô và kiô u.

Các loô i thô c ăn muô i mô n nhô : Đô a chua, cà pháo... làm tăng nguy cô ung thô đô dày do có chô t nitrosamin. Song, ô nhô ng ngôô i ăn thôô ng xuyên các thô c phô m đó thì mô i có nguy cô ung thô cao còn nô u biô t cách ăn uô ng, ăn vô a phô i và ăn kèm vô i các thô c phô m chô ng ung thô nhô : Rau xanh, hoa quô tôô i thì không có gì đáng ngô i.

Đô c biô t, cô n ô u ý khi hành muô i, kiô u muô i đô quá lâu bô nô i váng hoô c mô c đen thì theo TS.BS Trô n Đònh Tôán, trôô ng khoa Đònh đôô ng Bô nh viô n Hô u Nghô , tuyô t đô i không nên dùng. Nhô ng vì nô m trong các loô i thô c phô m bô mô c đó vô cô bô n là không gây hô i nhô ng có thô có mô t loô i nô m gây hô i là aspergillus flavor. Vi nô m này sô n sinh ra mô t loô i đô c tô là aflatoxin.

Theo các tài liô u nôô c ngoài thì vô lâu dài aflatoxin có thô gây bô nh ung thô gan, tô n thôô ng hô thô n kinh trung ôô ng, tim, phô i và sô n sinh ra mô t sô chô t đô c hô i khác. Đô c tô này cũng có trong các loô i hô t mô c nhô ôô c, đô , hôô ng đôô ng và bánh mô mô c.

Vì thô , các chuyên gia khuyên rô ng đô i vô i hành cô , kiô u bô mô c nô i váng trô ng thì có thô hô t bô váng, dùng nôô c ô m rô a sô ch đô ăn. Còn khi đã bô mô c nô i váng đen thì tô t nhô t không nên ăn.