

## Ăn uống để ngừa bệnh ung thư

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Huy Kh&#o

Th&#7913; B&#7843;y, 18 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2009 03:32

---

### ĂN UỐNG ĐỂ NGỪA BỆNH UNG THƯ

Tokyo: Theo tin mới nhất của Health Day News, một khảo cứu mới đây tại Nhật cho biết nếu ăn một ngày 2.5 ounces Broccoli (70 grams) thì có thể ngăn ngừa được những bệnh ung thư liên quan đến bao tử như gastric cancer, esophagus và ngay cả những loại ung thư như ung thư da, ung thư phổi, ung thư bàng quang v.v...

Giáo sư Jed Fahey của trường y khoa Johns Hopkins ở Hoa Kỳ cũng cho biết những khảo cứu về lợi ích của công dụng này, những lợi ích là bệnh của khi được cho thấy broccoli là một thực phẩm có thể giúp ngăn chặn bệnh ung thư.

Trong broccoli có sulforaphane, là một chất giúp ngăn ngừa một loại vi khuẩn sinh ngăn ngừa vi khuẩn có tên là Helicobacter pylori. Vi khuẩn này liên quan đến việc gây ra bệnh ung thư bao tử và gastric cancer.

Tại Nhật, 90 phần trăm những người bị bệnh ung thư bao tử có vi khuẩn H. pylori, vì người Nhật sống quanh năm nên vi khuẩn H. pylori rất dễ lây nhiễm mà người này sang người khác. Trong khi ở Hoa Kỳ thì hiện nay chỉ có 30 phần trăm.

Các nhà khảo cứu Nhật đã thử nghiệm trên 48 người bị nhiễm khuẩn H. pylori mức độ cao; 24 người được cho ăn broccoli trong khi 24 người khác thì không được ăn. Sau 8 tuần lễ, người ta thấy là lượng vi khuẩn H. pylori ở những người ăn broccoli đã giảm rất nhiều, trong khi ở những người không ăn broccoli số lượng vi khuẩn vẫn không thay đổi.

Giáo sư Fahey cũng thích là H. pylori là một chất carcinogen. Ăn broccoli làm giảm chất carcinogen giúp chúng ta hy vọng broccoli giúp cả thế giới con người chống lại những nguy cơ bệnh ung thư.

## Ăn uống để ngăn ngừa ung thư

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Huy Khôi

Th&#7913; B&#7843;y, 18 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2009 03:32

---

Theo bác sĩ Steven Zeisel của Trung tâm nghiên cứu sức khỏe North Carolina thì broccoli là thực phẩm rất quan trọng. Cũng theo bác sĩ Zeisel thì chất sulforaphane trong broccoli sẽ khiến gan tạo thêm enzyme (chất men) để tác động ngăn ngừa sự tích tụ chất béo trong gan. Bác sĩ Zeisel cho rằng khi ăn broccoli là ta đã tẩy độc cho gan và các tế bào khác trong cơ thể. Bác sĩ Zeisel cũng cho biết thêm là tim cũng có cùng một tác động ngăn ngừa ung thư như broccoli.

Giáo sư Fahey cũng cho biết là nếu ăn khoảng 3 ounces (85 grams) broccoli mỗi ngày là đủ.