

Sau khi đã tham khảo 4,500 báo cáo nghiên cứu trên khắp thế giới...



Các trái cây và rau chứa chất xơ và nhiều vitamin như A, C, folate và E, các carotenoide bao gồm beta carotene, lutein, lycopene, zeaxanthin, và cả trăm nhiều hợp chất thực vật khác. Tất cả đều có tiềm năng chống ung thư. Theo giáo sư dinh dưỡng Jeffrey Blumberg thuộc Đại học Tufts (Boston) thì 80 phần trăm các nghiên cứu cho thấy trái cây và rau có liên hệ nghịch với ung thư.

Đại học Harvard đã đi xa hơn nữa bằng cách xác định xem trái cây và rau có liên quan lên rõ rệt hơn nhiều loại ung thư nào và đã khẳng định là các ung thư phổi, dạ dày, thực quản và thanh quản là những ung thư bị ngăn ngừa bởi trái cây và rau.

Viện American Institute for Cancer Research (AICR), sau khi đã tham khảo 4,500 báo cáo nghiên cứu trên khắp thế giới, cho biết mức tiêu thụ trái cây và rau có thể giảm rõ rệt nguy cơ mắc các loại ung thư như dạ dày, thực quản, phổi, và đại tràng. Ví dụ, tiêu thụ 10 phần trăm trái cây và rau có thể giảm nguy cơ mắc ung thư dạ dày 33 phần trăm (nếu bạn ăn nhiều hơn), ung thư thanh quản giảm 33 phần trăm và ung thư thực quản giảm 50 phần trăm (nếu bạn ăn nhiều hơn).

Mặc dù vậy, khi bàn về sự liên hệ giữa trái cây và rau với ung thư, các nhà khoa học đều rất thận trọng và luôn dùng những từ như “có thể”, “có khả năng”, “có tiềm năng”. Lý do là vì ngoài việc ăn trái cây và rau nhiều, bạn còn phải năng tập thể dục (ít nhất đi bộ 30 phút mỗi ngày), giữ cho sức cân bằng bình thường, tránh không ăn chất béo (nhất là chất béo bão hòa), tránh hút thuốc uống rượu. Nếu bạn hút thuốc thì nên bỏ.

Thật khó mà xác định được sự liên quan nào là sự liên quan ngăn ngừa đến các bệnh ung thư. Hơn nữa, không ai biết chắc chắn các chất trong thực phẩm ăn thực vật chống lại mức tiêu thụ thực phẩm ra sao.

Nói chung thì trái cây và rau có tiềm năng chống lại ung thư nhưng nếu đi sâu vào chi tiết thì rõ ràng loại trái cây hay rau này chống lại ung thư thế nào thì quả là khó. Vì vậy theo giáo sư dinh dưỡng Blumberg thì điều then chốt nên biết là “không có trái cây nào là thần dược. Nên ăn nhiều loại khác nhau, ăn có chừng mực, và theo mức tiêu thụ trung bình”. Viện American Institute for Cancer Research (AICR) cũng đưa ra nhận định là “các trái cây và rau khác nhau có những nét riêng biệt riêng trên phương diện dinh dưỡng và hợp chất thực vật”. Chẳng hạn như bạn ăn một trái dâu và một trái cam. Cả hai loại trái cây này đều chứa nhiều vitamin C nhưng chúng có nét riêng biệt trên phương diện hợp chất thực vật nên có những lợi ích

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 20:07

Hành tây, tỏi, hành (scallions), tỏi tây

2 / 3

Các thực phẩm chống ung thư

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Hai, 09 Tháng 11 Năm 2009 20:07

- Rau lá xanh đ&m (spinach, kale, collard greens, arugula, dandelion greens)

ch&a nhi&u lutein, vitamin A và folate. Các ch&t dinh d&ng này giúp ng&a ung th& k&t tràng và bu&ng tr&ng

- Curry Curry vàng ch&a ch&t curcumin, m&t ch&t gia v& mùi h&ng có th& giúp ch&ng b&nh u h&c s&c t& (melanoma) và ngăn ng&a s& phát tri&n c&a t& bào nhi&u loại ung th& khác

- Các lo&i rau c& hoa th&p t& (cruciferous veggies) nh& broccoli ,cabbage, bok choy, cauliflower, watercress, Swiss chard

Ch&a nh&ng hoá ch&t th&c vật có th& gi&m r&i ro b& ung th& d& dày, vú và da

- Các trái berries (blueberries, blackberries, raspberries, strawberries, cranberries) và nho đ&

Ch&a các ch&t ch&ng oxi hoá nh& polyphenol có tính ch&ng l&i s& t&n th&ng c&a các t& bào và s&a ch&a l&i các t& bào này

- Cà chua M&t ch& đ& ăn u&ng có nhi&u cà chua giúp ch&ng l&i ung th& ph&i và d& dày.

2- Nh& các b&n đã bi&t có lo&i trái cây tr&ng theo qui &&c (dùng thu&c đi&t c& và phân bón đ&c h&i) , lo&i trái cây g&i là h&u c& không dùng các hoá ch&t nói trên và lo&i trái cây đã đ&c b&n đ&i di truy&n g&i là GMO (genetically modified)

Khi đi ch& mu&n bi&t trái cây thu&c lo&i nào b&n hãy nhìn vào nhãn dán

- Trái cây tr&ng theo qui &&c (conventional fruit) : nhãn dán có 4 con s&, con s& đ&u không ph&i là s& 9, th&ng ra là s& 4

- Trái cây h&u c& (organic fruit) : nhãn dán có 5 con s& b&t đ&u b&ng s& 9

- Trái cây bi&n đ&i di truy&n (genetically modified fruit -GMO): nhãn dán b&t đ&u b&ng s& 8

T& d& B&n mu&n mua táo và gi& s& khi nhìn vào nhãn dán b&n đ&c th&y

#4922, thì táo đó đã đ&c tr&ng theo qui &&c v&i thu&c đi&t c& và phân bón đ&c h&i

#99222, thì đó là táo h&u c&, ăn vào an toàn

#89222, thì đó là táo đã đ&c bi&n đ&i di truy&n nên tránh