

THỨC ĂN CHAY CÓ TÁC DỤNG PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 8-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

---o0o---

Gần đây một nhóm các bác sĩ Pháp đã tiến hành hàng loạt cuộc điều tra nghiên cứu và phát hiện thấy: có tới 30% số bệnh ung thư liên quan trực tiếp với thói quen ăn uống của người bệnh

Viện khoa học sức khỏe nước Pháp mới đây nhất đã cho công bố bản báo cáo điều tra "Ăn uống với bệnh ung thư" trong đó nêu rõ: thực phẩm chứa nhiều mỡ, sữa nguyên bơ, thịt và những thức ăn có axit béo bão hòa không chỉ dễ gây nên các bệnh ung thư - nhất là ung thư kết tràng và ung thư trực tràng - mà còn có thể gây ra các bệnh tim mạch.

Năm 1997 Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã có bản báo cáo nghiên cứu nêu rõ trên thế giới hiện có hơn 10 triệu người bị ung thư ít nhất là 30%-40% trong số đó nếu biết điều tiết việc ăn uống ngay từ thời kỳ đầu sẽ có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên ăn ít các loại thực phẩm có nhiều mỡ cũng như thức có chất gây ra ung thư như thực phẩm ướp muối, hun khói, quy nướng... đồng thời nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh và thức ăn nhiều chất xơ.

Tỏi và hành tây có tác dụng phòng chống ung thư đường tiêu hóa

Tỏi và hành tây là thực phẩm chống ung thư đã được giới y học xác định và công nhận, bởi vì tác dụng chống ung thư của chúng ta khá rõ rệt.

Các điều tra về bệnh truyền nhiễm cho biết: trong số lượng những người hay ăn tỏi sống, tỷ lệ mắc bệnh ung thư dạ dày rất thấp. Nguyên nhân chính là do tỏi có thể làm giảm đáng kể hàm lượng nitrite trong dạ dày và giải thấp khả năng tạo ra nitrosamine, điều này có tác dụng rất tốt giúp cơ thể phòng chống được ung thư.

Hiệu quả phòng chống ung thư của hành tây và tỏi tương tự nhau. Các nghiên cứu y học phát hiện thấy, trong hành tây có chất vescalol (C₂₇H₂₀O₈), đây là chất chống ung thư tự nhiên. Nghiên cứu chỉ rõ những người thường xuyên ăn hành tây có tỷ lệ ung thư dạ dày thấp hơn 25% so với những người ăn ít hoặc không ăn hành tây và tỷ lệ chết do ung thư dạ dày cũng thấp hơn 30%.

Cà rốt, cà chua có tác dụng phòng chống ung thư vú, ung thư dạ dày

Những năm gần đây, các nghiên cứu y học đã không ngừng chứng minh rằng: cà chua, cà rốt và các loại rau màu xanh, màu vàng có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư. Trong củ cà rốt có chứa nhiều carotene (tiền vitamin A) có khả năng chuyển hóa thành vitamin A. Nghiên cứu phát hiện thấy, những người thiếu vitamin A có tỷ lệ ung thư cao gấp hơn 2 lần so với người bình thường.

Ngoài ra, cà rốt còn chứa nhiều chất xơ, rất có lợi đối với cơ thể. Chất lycopene (C₄₀H₅₆) trong quả cà chua cũng là chất chống oxy hóa, có thể trung hòa được các gốc tự do, rất có lợi trong việc phòng chống các bệnh ung thư vú, ung thư dạ dày và ung thư đường tiêu hóa.

Uống trà có thể phòng chống ung thư gan, ung thư dạ dày

Rất nhiều chuyên gia công nhận rằng, uống trà có thể phòng ngừa ung thư dạ dày. Chè không những có khả năng ức chế việc hình thành chất nitrosamine - gây nên ung thư dạ dày, đồng thời còn có tác dụng ức chế khá mạnh đối với các chất gây ra ung thư khác. Thí nghiệm trên động vật đã chứng minh cho thấy, sau khi tiêm tế bào ung thư cho chuột rồi cho chúng uống nước chè liên tục, các khối u ác tính xuất hiện tương đối ít.

Nghiên cứu cho thấy, một trong những thành phần chính của lá chè là phenylpolyphenol, chất này sẽ kết hợp với chất gây ra ung thư, làm cho nó bị phân giải, giảm thấy hoạt tính gây ung thư, từ đó ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Tác dụng chống ung thư của hải đới, tảo biển

các nhà khoa học cũng phát hiện thấy hải đới và tảo biển không những chứa nhiều vitamin E và chất xơ thực vật mà còn có khá nhiều nguyên tố vi lượng Iốt. Thí nghiệm cho hay, ăn uống thiếu Iốt sẽ là một trong những nguyên nhân gây ra ung thư vú. Các chuyên gia cho rằng, sở dĩ phụ nữ Nhật Bản có

tỷ lệ ung thư vú thấp là do trọng lượng cơ cấu bữa ăn của người Nhật có nhiều hải đới và các loại rong tảo biển. Trong tảo biển còn chứa nhiều cabi, Iôt có khả năng phòng chống ung thư tuyến giáp trạng và ung thư kết tràng.

Các loại nấm ăn, mộc nhĩ có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt

Các nhà khoa học Mỹ và Nhật đã phát hiện thấy, trong rất nhiều loại nấm ăn có chất chống ung thư, trong đó bao gồm nấm hương, nấm đông, nấm rơm... kể cả mộc nhĩ đen và mộc nhĩ trắng. Nghiên cứu đã chứng minh chất polysaccharide trong nấm đông có tác dụng phòng chống ung thư rất mạnh. Polysaccharide có trong mộc nhĩ trắng và mộc nhĩ đen cũng là chất chống ung thư khá hiệu nghiệm. Những thành phần khác trong các loại nấm như chất xơ và calci cũng có tác dụng phòng chống ung thư, nâng cao sức đề kháng cơ thể.

Thức ăn từ đậu có thể phòng chống ung thư vú, ung thư kết tràng

Đậu phụ, tào phớ, sữa đậu nành và các chế phẩm từ đậu, là những thức ăn ngon, dễ tiêu, điều quan trọng là đậu tương rất giàu chất dinh dưỡng. Theo các chuyên gia, trong đậu tương chứa nhiều phytohorenme, có khả năng ức chế sự tạo thành estrin trong cơ thể. Nếu estrin trong cơ thể vượt quá mức sẽ dễ gây ra ung thư vú, vì thế các thức ăn từ đậu có hiệu quả rất tốt giúp chị em phụ nữ phòng ngừa bệnh ung thư do ảnh hưởng của estrin gây ra, đặc biệt là ung thư vú. Các chuyên gia còn cho biết trong các chế phẩm từ đậu có 5 chất ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Thường xuyên ăn đậu phụ có thể giảm bớt một nửa nguy cơ mắc bệnh ung thư kết tràng.

PHẠM VĂN TRUNG

(Theo Tạp chí Overseastiding of china)

---o0o---

Hết