

Các nghiên cứu đã cho thấy có nhiều biện pháp để phòng bệnh ung thư, trong đó dùng chế độ ăn uống phòng bệnh ung thư là liệu pháp khá hiệu quả, do có nhiều chất chống ung thư chứa trong thực phẩm như rau, củ, quả, đặc biệt các loại...

Vì sao thực phẩm có tác dụng phòng chống bệnh ung thư ?

Ngày nay, khoa học đã biết rằng một trong những nguyên nhân gây bệnh ung thư quan trọng là các gốc oxy hóa trong cơ thể. Các gốc này là sản phẩm của quá trình chuyển hóa của cơ thể do nhiều yếu tố gây ra như: thói quen uống rượu, khói, tia tử ngoại, tia alpha, ánh sáng mặt trời, tia X, khói thuốc lá, môi trường ô nhiễm, stress... Nếu quá trình sản sinh các gốc oxy hóa nhiều hơn bình thường hoặc cơ thể sản sinh các chất trung hòa ít hơn bình thường, khi đó các gốc oxy hóa sẽ tấn công vào tế bào, làm tổn thương AND, từ đó hình thành tế bào ung thư.



Tăng cường ăn rau củ quả có thể ngừa bệnh ung thư.

May thay, khoa học cũng phát hiện được nhiều chất có tác dụng chống các gốc oxy hóa có trong thực phẩm như: các vitamin C, E, beta-caroten, kẽm, selen, các phytochemicals khác như lutein, lycopene, isoflavon, flavonoid... Hơn hết, các chất này có trong các loại rau củ quả tươi có màu xanh đậm, màu vàng cam và đặc biệt như cà chua chứa nhiều lycopene, cà rốt hoặc củ cải chứa nhiều beta-caroten, các loại rau xanh đậm như cải bó xôi, bông cải xanh, tía tô cũng chứa nhiều kẽm, selen... Khi ăn các thực phẩm này vào cơ thể, chúng có tác dụng hỗ trợ các gốc

oxy hóa nên có tác dụng phòng chống bệnh ung thư. Vì vậy, dinh dưỡng hợp lý là một biện pháp để thực hiện để làm giảm tỉ lệ mắc bệnh ung thư.

Các nhà khoa học ước tính, khoảng 30 - 40% các bệnh ung thư có thể được ngăn chặn từ trước khi nó bắt đầu.

Ăn uống như thế nào để phòng bệnh ung thư ?

Ăn nhiều chất xơ và giảm chất béo: Nên gia tăng nguồn đạm từ thực vật, tăng lượng chất xơ từ trái cây và rau xanh, hạn chế ăn đồ ăn động vật, giảm chất béo từ động vật. Chất xơ có 2 loại: loại hoà tan và không hoà tan được. Chất xơ hoà tan được có trong các loại củ, gạo lứt, yến mạch, lúa mạch... làm giảm cholesterol và lượng đường glucose vào máu giúp ngăn chặn hoặc kiểm soát bệnh tiểu đường. Chất xơ không hoà tan chủ yếu có trong rau củ, ngũ cốc, ngô, lúa mạch... Trong quá trình tiêu hóa, chất xơ giúp kích thích nhu động ruột nên có thể giúp phòng ngừa táo bón và ung thư ruột già. Căn bệnh này ngày càng phổ biến Tây phương mà chủ yếu do ăn nhiều thực phẩm tinh chế có ít chất xơ. TS. Nguyễn Thị Lâm, Phó viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia cho biết, trong những loại thực phẩm giàu chất xơ thì họ nhà đậu, đậu chickpea là đậu nành được xem là giàu chất xơ nhất. Hạt đậu nành có chứa 8% nước, 5% chất vô cơ, 15 - 25% chất glucose, 15 - 20% chất béo, 35 - 40% chất protein và tất cả các loại axit amin và các loại vitamin, khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Với tất cả chất xơ và nguồn đạm dồi dào, đậu nành là loại thực phẩm có chứa nhiều chất có khả năng ngăn ngừa một số bệnh ung thư. Số đậu nành ngăn ngừa các nguy cơ ung thư: số có mặt của thực phẩm có nguồn gốc đậu nành càng nhiều thì nguy cơ mắc ung thư càng thấp. Theo nghiên cứu của Viện Ung thư Thế giới (Trung Quốc): Trong 1.700 phụ nữ từ 30 - 69 được nghiên cứu, một nửa được chẩn đoán là bệnh ung thư tử cung, số còn lại hoàn toàn khỏe mạnh. Sau 5 năm nghiên cứu, với mức ăn thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành của số người này, các chuyên gia nhận thấy, nhóm bệnh nhân ăn ít đậu nành hơn nhóm còn lại. Một công trình nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm Ung thư Tokyo (Nhật), trên 25.000 phụ nữ trong độ tuổi từ 40 - 69 trên các nước Nhật trong hơn 10 năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Phụ nữ có lượng genistein cao (một chất isoflavone có trong đậu nành) thì ung thư vú hơn (tất cả các ung thư vú tử cung hơn 3 lần) so với những phụ nữ có lượng genistein thấp. Số đậu nành đã được chứng minh là có tác dụng tích cực với việc hạn chế các căn bệnh ung thư thực quản, phổi, ung thư vú, ung thư màng tử cung, ung thư buồng trứng hay ung thư dạ dày. Chuyên gia dinh dưỡng Justine Gayer (Hoa Kỳ) cho biết, số đậu nành không chỉ có tác dụng tốt với các chứng bệnh mà còn tốt đối với việc cải thiện nam giới trong việc phòng ngừa bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Tăng cường ăn rau củ quả: Các chất chống oxy hóa như beta caroten, lycopene và vitamin C, E tìm thấy trong rau, củ, quả. Các chất này có tác dụng chống lại các gốc tự do tấn công và phá huỷ màng tế bào gây bệnh ung thư. Cam, chanh, quýt, bưởi, dưa hấu, súp lơ, bông cải xanh, ớt, ớt chuông... giàu vitamin C. Rau lá xanh đậm, ngũ cốc, đậu thực vật, các loại đậu... giàu

vitamin E. Rau củ màu cam, vàng, đỏ như cà chua, cà rốt, dâu tây, nho, ớt, gừng... chứa beta caroten và carotenoid giúp cơ thể chuyển hoá thành vitamin A. Chất lycopene được đánh giá cao có tác dụng ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến. Nghiên cứu của Đại học Harvard cho thấy: Đàn ông ăn cà chua 2 lần/tuần giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến xuống 1/3 so với những người không bao giờ dùng cà chua. Chất phytochemical có nhiều trong trái táo, bắp cải, súp lơ, đậu Hà Lan, đậu nành... báo về cách tìm kiếm và phát triển của các tế bào ung thư. Hàng ngày nên ăn 4 - 5 loại rau quả và 5 - 7 loại gia vị ngũ cốc, thực phẩm có nguồn gốc thực vật giàu đạm như khoai tây, khoai lang, các loại đậu đen, xanh, trứng quail, đậu nành.

ThS. Bùi Thị Vân