

CẢI XOONG 'NGĂN CHẶN UNG THƯ'

Các nhà khoa học nhận thấy, sau 6 giờ kể từ khi ăn lá cải, nồng độ và hoạt động của một loại protein liên kết mang tên 4E giảm mạnh. Giới khoa học cho rằng protein 4E giúp các tế bào ung thư tồn tại và phát triển.

Ăn cải xoong hàng ngày là một trong những cách giúp con người ngăn chặn nguy cơ mắc bệnh ung thư, các nhà khoa học Anh khẳng định.

Cải xoong là loài thực vật thủy sinh hoặc bán thủy sinh, sống lâu năm và lớn nhanh.

Ảnh: natureinthecity.org

Telegraph đưa tin các nhà khoa học của Đại học Southampton, Anh thực hiện một nghiên cứu về tác dụng chống ung thư của cải xoong trên cơ thể 4 phụ nữ từng bị ung thư vú. Nhóm nghiên cứu yêu cầu các tình nguyện viên ăn 80 gram cải mỗi ngày. Họ lấy mẫu máu của 4 phụ nữ trước và sau khi ăn cải xoong rồi phân tích để so sánh.

Nhiều thử nghiệm sau đó cho thấy các hóa chất được chiết xuất từ lá cải xoong thực sự ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư.

Trong một bài viết đăng trên tạp chí Nutrition, nhóm nghiên cứu khẳng định isothiocyanate – tên một nhóm hợp chất trong cải xoong – có khả năng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư. Nhưng họ chưa tìm ra cơ chế chống ung thư của nhóm isothiocyanate. Do đó các chuyên gia sẽ phải tiến hành thử nghiệm trên nhiều bệnh nhân ung thư để kiểm chứng tác dụng của cải xoong.

Cải xoong (*Nasturtium officinale* hoặc *Nasturtium microphyllum*) là một loại thực vật thủy sinh hoặc bán thủy sinh, sống lâu năm và lớn nhanh. Chúng có nguồn gốc từ châu Âu, Trung Á và là một trong số những loại rau ăn được con người dùng từ rất lâu. Cải xoong là thành viên của họ Cải (Brassicaceae). Về mặt thực vật học chúng có quan hệ họ hàng với rau tần và mù tạc. Tất cả chúng đều có mùi vị hăng và cay.

Thân của cải xoong trôi nổi trên mặt nước. Chúng có loại lá phức hình lông chim. Cải xoong sản sinh ra các hoa nhỏ màu trắng và xanh lục, mọc thành cụm.

Một số nghiên cứu trước đây chứng minh những người thường xuyên ăn rau có hàm lượng isothiocyanate cao như xúp lơ và cải bắp có nguy cơ mắc ung thư thấp hơn những người khác.

Hazel Nunn, một nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Anh, cho rằng quy mô của nghiên cứu trên quá nhỏ nên chưa thể rút ra bất kỳ kết luận chắc chắn nào.

“Cải xoong có nhiều lợi ích đối với sức khỏe con người, nhưng chưa có lý do gì để chúng ta tin rằng nó có thể ngăn chặn ung thư”, bà nói.