

THỰC PHẨM MÀU CAM GIÚP NGĂN NGỪA UNG THƯ VÚ

Từ khi được chọn là Tháng nâng cao nhận thức về ung thư vú, tháng 10 hằng năm cũng là tháng mà các chuyên gia sức khỏe kêu gọi mọi người hãy “cam hóa” chế độ ăn uống hằng ngày. Lý do là các loại rau củ có màu

Từ khi được chọn là Tháng nâng cao nhận thức về ung thư vú, tháng 10 hằng năm cũng là tháng mà các chuyên gia sức khỏe kêu gọi mọi người hãy “cam hóa” chế độ ăn uống hằng ngày. Lý do là các loại rau củ có màu cam đã được chứng minh là nhóm thực phẩm tốt nhất giúp chống lại căn bệnh ung thư vú.

>>> Ngăn ngừa ung thư vú từ tuổi 20>>> Xét nghiệm gene giúp thay đổi cách điều trị ung thư vú

Các nhà nghiên cứu phát hiện hàm lượng lớn beta-carotene (tiền chất vitamin A) trong các loại rau củ màu cam không chỉ giúp làn da hồng hào, mà còn ngăn chặn quá trình phát triển của các tế bào ung thư. Hợp chất chống oxy hóa này giúp vô hiệu hóa các gốc tự do – vốn là tác nhân làm suy yếu hệ miễn dịch và gây ra các vấn đề sức khỏe – mà chúng ta tiếp xúc từ môi trường hoặc lối sống kém lành mạnh.

Mới đây, bí đỏ được bình chọn là “thực phẩm của tuần” trên trang tin sức khỏe Những thực phẩm lành mạnh nhất thế giới (The World’s Healthiest Foods - www.whfoods.com) nhờ khả năng chống ung thư, tăng cường sức khỏe tim mạch và phòng tránh bệnh tiểu đường.

Viện Y học Mỹ (IOM) cũng đưa bí đỏ vào danh sách những thực phẩm nên dùng để phòng ngừa ung thư vú, bên cạnh khoai lang, cà rốt, ớt đỏ và các loại rau khác cũng chứa beta-carotene như cải bó xôi, cải xoăn hay dưa lưới. Theo IOM, những chị em tiêu thụ 1-2 chén rau củ hoặc trái cây mỗi ngày có thể giảm đáng kể nguy cơ phát triển bệnh ung thư vú.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.