

ĂN CHAY 8 NGÀY MỖI NĂM GIÚP BẢO DƯỠNG HỆ MIỄN DỊCH

Toàn bộ hệ thống miễn dịch của một người có thể được làm mới bằng cách ăn chay 8 ngày một năm.

Nghiên cứu mới tại Mỹ cho thấy việc ăn chay định kỳ 2-4 ngày mỗi 6 tháng có thể giúp khởi động hệ thống miễn dịch, đặc biệt là khi nó đã bị tổn hại do lão hóa hoặc điều trị ung thư.

>>> Ăn chay giúp giảm căng thẳng

Việc ăn chay định kỳ 2-4 ngày mỗi 6 tháng có thể giúp làm mới hệ thống miễn dịch. (Ảnh: webmd)

Giáo sư Valter Longo, chuyên gia tuổi thọ tại Đại học Nam California cho biết, khi đói, cơ thể sẽ cố gắng để tiết kiệm năng lượng. Và một trong những cách có thể tiết kiệm năng lượng là tái tạo các tế bào miễn dịch. Thời gian ăn chay kéo dài làm giảm số lượng lớn tế bào bạch cầu và chúng sẽ được tái tạo sau khi ăn uống bình thường trở lại.

"Với một hệ thống miễn dịch bị hư hại nặng bởi quá trình lão hóa hoặc điều trị hóa trị, việc ăn chay theo chu kỳ có thể kích thích tạo ra các tế bào bạch cầu mới chống lại nhiễm trùng", giáo sư Longo nói.

Kết quả thử nghiệm cũng cho thấy bệnh nhân ung thư bị mất ít tế bào bạch cầu nếu họ ăn chay 72 giờ trước khi hóa trị. Việc ăn chay kéo dài cũng làm giảm loại enzyme liên quan đến sự lão hóa và nội tiết tố vốn làm tăng nguy cơ ung thư và khối u phát triển.

"Việc hóa trị gây ra những tổn hại đáng kể cho hệ thống miễn dịch. Kết quả nghiên cứu này gợi ý rằng ăn chay có thể giảm nhẹ một số tác hại độc hại của hóa trị liệu. Tuy nhiên bất kỳ sự can thiệp chế độ ăn uống nào như vậy cần được thực hiện chỉ dưới sự hướng dẫn của bác sĩ", đồng tác giả Tanya Dorff phân tích.

Các nhà khoa học đang tiếp tục thực hiện các nghiên cứu để tìm ra các chế độ ăn uống hữu ích cho người lớn tuổi và đặc biệt là bệnh nhân ung thư.