

6 CÁCH KẾT HỢP THỰC PHẨM TĂNG KHẢ NĂNG CHỐNG UNG THƯ

Sự kết hợp thực phẩm tạo ra sức mạnh tổng hợp, nhờ đó, khả năng chống ung thư cũng được tối ưu hơn.

Hàng ngàn nghiên cứu khoa học trong vài thập kỷ qua cho thấy một số loại trái cây, rau củ và các loại thực phẩm lành mạnh khác có tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại bệnh ung thư. Nhưng bạn có biết rằng công dụng này của các loại thực phẩm sẽ được tăng lên nhiều lần nếu có sự kết hợp đúng cách giữa chúng với nhau.

"Sự kết hợp thực phẩm tạo ra sức mạnh tổng hợp, trong đó các chất dinh dưỡng trong thực phẩm, chẳng hạn như vitamin, khoáng chất và chất phytochemical kết hợp làm việc với nhau tốt hơn so với khi chúng hoạt động riêng biệt. Nhờ đó, khả năng ngăn ngừa ung thư cũng được tối ưu hơn", Tiến sĩ David Brownstein, thành viên Hội đồng trung tâm Y tế Newsmax cho biết.

Dưới đây là những cách kết hợp thực phẩm tăng khả năng chống ung thư của thực phẩm.

1. Cà chua và bông cải xanh

Cà chua chứa nhiều lycopene, vitamin C, vitamin A, còn bông cải xanh chứa các chất phytochemical beta-carotene, isothiocyanates và indoles. Kết hợp 2 loại thực phẩm này sẽ có tác dụng phòng ngừa ung thư rất tốt, đặc biệt là ung thư tuyến tiền liệt. Đây là kết luận được rút ra từ một nghiên cứu tại Đại học Illinois.

"Khi cà chua và bông cải xanh được ăn cùng nhau, chúng ta thấy một hiệu ứng phụ" Giáo sư John Erdman, chuyên gia về khoa học thực phẩm cho biết. "Chúng tôi nghĩ rằng đó là bởi vì các hợp chất hoạt tính sinh học khác nhau trong từng loại thực phẩm có tác dụng chống ung thư khác nhau. Sẽ tốt hơn nếu ăn ăn cà chua nhiều hơn để có thể bổ sung lycopene, và cà chua nấu chín có thể tốt hơn so với cà chua sống. Khi được chế biến, các thành phần chống ung thư của cà chua và bông cải xanh sẽ có tác dụng tốt hơn", ông nói thêm.

2. Trà và chanh

Trà là thức uống có hàm lượng chất chống oxy hóa polyphenol cao, bao gồm catechin và flavonoids. Theo Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, một ly trà xanh có chứa lượng flavonoid như gần bằng 5 ly rượu vang đỏ hoặc 9 quả táo. Catechin là một chất chống ung thư đặc biệt mạnh. Tuy nhiên, nó thường chỉ được hấp thụ khoảng 20% sau khi tiêu hóa.

Tuy nhiên, các nhà khoa học tại Đại học Purdue cho thấy thêm chanh để trà xanh cho phép khả năng hấp thụ catechin sau khi tiêu hóa lên tới 80%. Nhờ đó, hiệu quả chống ung thư cũng tăng lên.

3. Rau cải xoăn và chanh

Chanh là loại thực phẩm cung cấp một lượng lớn vitamin C và cải xoăn là loại rau lá xanh rất giàu chất sắt. Trong khi cơ thể hấp thụ được 22% chất sắt từ thức ăn động vật thì lượng sắt hấp thụ từ thực vật chỉ được 1-8%. Tuy nhiên, khi thêm vitamin C vào thực phẩm, lượng sắt được hấp thụ sẽ tăng lên.

Do đó, "khi tiêu thụ cải xoăn, hãy thêm chanh vào để tăng lượng sắt được hấp thụ, góp phần tăng khả năng phòng chống ung thư", Tiến sĩ Brownstein cho biết.

4. Thịt bò và hương thảo

Thực phẩm giàu protein như thịt đỏ sau khi chế biến thường sản xuất amin dị vòng (HCAs) và polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) - các chất gây ung thư gây ra những thay đổi trong DNA liên quan đến ung thư. Một nghiên cứu tại Đại học Minnesota phát hiện ra rằng các loại thịt khác cũng vậy, cho dù chế biến theo hình thức nào thì cũng làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tụy đến 60% và các nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt, vú, gan, phổi...

Hương thảo chứa các chất chống oxy hóa axit rosmarinic, carnosol và acid carnosic. Khi ướp thực phẩm nướng với hương thảo sẽ giảm lượng hóa chất gây ung thư khi nướng. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Khoa học Thực phẩm Mỹ phát hiện ra rằng nồng độ cao của hương thảo sẽ làm giảm hóa chất gây ung thư hơn 90%.

5. Nghệ và hạt tiêu đen

Nhiều nghiên cứu cho thấy nghệ có chứa chất chống ung thư và chống viêm do thành phần curcumin trong nó. Curcumin đã được chứng minh để ngăn chặn ung thư dạ dày, gan, phổi và ung thư vú. Peperine, thành phần trong gia vị hạt tiêu đen cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn ung thư.

Một nghiên cứu tại Trung tâm Ung thư Đại học Michigan phát hiện ra rằng hạt tiêu đen ngăn chặn các khối u ung thư vú. "Thêm hạt tiêu đen với bất kỳ thực phẩm có chứa bột nghệ sẽ càng làm tăng tác dụng của curcumin", Tiến sĩ Brownstein cho biết.

6. Cà chua và bơ

Cà chua chứa nhiều lycopene - một chất chống oxy hóa là một loại carotenoid. Một nghiên cứu cho thấy ăn nhiều hơn 10 khẩu phần lycopene một tuần sẽ giảm tổng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt tới 35% và giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt tới 53%.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí của Viện Ung thư Quốc gia Mỹ cho thấy phụ nữ bổ sung lycopene có 22 phần trăm giảm nguy cơ ung thư vú. "Các chất béo từ bơ làm tăng tác dụng của các carotenoid trong cà chua", Tiến sĩ Brownstein cho biết.