

# ĂN ĐỂ PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ

Các nghiên cứu đã cho thấy một số loại thực phẩm có khả năng chống sự tạo mạch, vì thế chúng giúp kìm hãm sự phát triển của các tế bào ung thư vốn vẫn âm thầm phát triển không ngừng trong cơ thể chúng ta.

Tổ chức Angiogenesis Foundation (Mỹ) đã phát động chiến dịch “Ăn để phòng chống bệnh tật” nhằm kêu gọi mọi người cùng tìm hiểu những thông tin về các loại thực phẩm có khả năng phòng và chống lại căn bệnh nan y của thời đại – bệnh ung thư, cũng như kêu gọi mọi người hãy chia sẻ những thông tin này ra cộng đồng để mọi người cùng được hưởng những lợi ích về mặt sức khỏe khi lựa chọn và chế biến thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày.

Tại sao bạn nên tham gia chiến dịch này? Bởi vì cứ 3 người trong số chúng ta thì có hơn 1 người sẽ mắc một trong các loại ung thư. Theo thống kê của Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ, 1/3 các ca tử vong do ung thư có thể liên quan đến chế độ ăn uống. Và vì ăn là hoạt động cơ bản và thích thú nhất mà chúng ta thực hiện đều đặn 3 lần/ngày, nên đây là cách trực tiếp, đơn giản và hiệu quả nhất để phòng và chống căn bệnh ác hiểm này.

Đây là chiến dịch do tổ chức Angiogenesis Foundation phát động dựa vào các báo cáo nghiên cứu từ Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ, Hiệp hội Y Khoa Hoa Kỳ, Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ và các tổ chức khác, cũng như sự hợp tác với các đầu bếp nổi tiếng, nhằm đưa các loại thực phẩm chúng ta vẫn ăn hàng ngày trở thành một phần trong “toa thuốc” chống lại căn bệnh hiểm nghèo này.

Để tham gia chiến dịch này, bạn chỉ cần:

- Chọn những thực phẩm có trong danh sách thực phẩm phòng/chống ung thư được các nhà nghiên cứu khuyến dùng
- Chế biến chúng cho thật ngon miệng
- Chia sẻ những thông tin này đến với gia đình, người thân, bạn bè

Danh sách thực phẩm được các nhà nghiên cứu khuyến dùng:

Nhóm cá: cá bơn, cá tuyết (cá ê-fin), cá bơn lưỡi ngựa, cá trích, cá thu, cá hồi, cá mòi, cá ngừ

Nhóm trái cây: táo, quả mâm xôi, quả việt quất, quả anh đào, quýt, quả nam việt quất, quả bưởi chùm, quả chanh, quả xuân đào, quả cam, quả đào, quả lựu, quả phúc bồn tử, nho đỏ, dâu tây

Nhóm rau mùi và gia vị: húng quế, tiêu đen, cây quế, hạt lanh, tỏi, gừng, nhân sâm, oải hương, rễ cây cam thảo, hạt nhục đậu khấu, lá oregano, cây hương thảo, hạt vừng, cây ngải giấm, nghệ.

Nhóm đậu: đậu lăng, đậu lima, đậu nành, đậu jackbean, tàu hũ

Nhóm nấm: nấm enoki, nấm king oyster, nấm maitake, nấm matsutake, nấm bào ngư, nấm reishi, nấm linh chi, nấm đông cô.

Nhóm quả hạch: hạt điều (đào lộn hột), hạt dẻ, hạt thông, hạt mè, quả óc chó.

Nhóm rong/tảo biển: tảo dun, tảo arame, tảo kombu, tảo mozuku, tảo nori, tảo wakame

Nhóm giấm xát: các loại mực, hào, dưa biển/hải sâm, tôm

Nhóm rau củ: cây atiso, củ dền, cải thìa, lơ xanh, cải bruxen, bắp cải, cà rốt, lơ trắng, rau diếp quăn, cải xoăn, rau cải chard, rau cải xanh, quả ô-liu và dầu ô-liu, hành tây, rau mùi tây/ngò, củ cải vàng, ớt, bí ngô, củ cải, cây diếp củ, hành lá, hành hương, giá đậu nành, rau chân vịt/cải bó xôi, đậu leo, khoai lang và khoai từ, cây kế, cà chua, củ cải turnip, cải xoong.

Nhóm khác: sô-cô-la đen, trà xanh, nhựa cây thích.

