

# CÁC THỰC PHẨM GIÚP NGĂN NGỪA UNG THƯ

Chế độ ăn có ảnh hưởng rất lớn tới khả năng phòng ngừa bệnh ung thư. Những thực phẩm giàu chất chống ôxy hóa, vitamin và polyphenol được coi là khắc tinh của căn bệnh nguy hiểm này.

Trang: [1] [2]

Dưới đây là 10 loại thực phẩm giúp bạn phòng bệnh ung thư một cách hữu hiệu theo thống kê của kênh Fox News:

1. Ớt: Không chỉ là một gia vị không thể thiếu trong các món ăn cay, những trái ớt đỏ mọng có chứa rất nhiều capsaicin – một trong những chất hóa học có khả năng phòng một số bệnh ung thư rất hiệu quả.

2. Quả bơ: Loại quả này rất giàu chất chống ôxy hóa glutathione và beta-carotene, có khả năng tấn công các gốc tự do trong cơ thể - một trong những yếu tố gây ra bệnh ung thư. Ngoài ra, quả bơ cũng có nhiều chất kali rất tốt những người mắc bệnh cao huyết áp.

3. Cà rốt: Không chỉ tốt cho thị lực, cà rốt cũng giúp phòng bệnh ung thư rất tốt. Các nghiên cứu cho thấy, cà rốt rất giàu chất beta-carotene có thể giúp giảm nguy cơ rất nhiều loại ung thư, bao gồm: ung thư phổi, họng, dạ dày, ruột, tuyến tiền liệt và ung thư vú.

4. Hạt lanh: Loại hạt được trồng phổ biến ở khu vực Nam Á và Địa Trung Hải này rất giàu chất chống ôxy hóa, giúp giảm nguy cơ mắc ung thư. Bên cạnh đó, hạt này cũng chứa rất nhiều axit béo Omega-3 rất tốt cho sức khỏe.

5. Tỏi: Loại gia vị phổ biến này có tác dụng tăng cường hệ miễn dịch của cơ thể. Các nhà khoa học cũng phát hiện thấy rằng chất allium trong tỏi có khả năng đào thải các chất gây ung thư ra khỏi cơ thể và làm chậm quá trình phát triển của khối u.

Cân theo dõi sức khỏe – PSB

Hãng sản xuất: Medisana - Đức

Giá bán: 1.150.000 VNĐ

Cân đo lượng mỡ HBF-362

Hãng sản xuất Omron - Nhật Bản

Giá bán: 2.630.000 VNĐ