

ĂN XOÀI CÓ THỂ NGĂN NGỪA BỆNH UNG THƯ VÚ

Từ lâu những loại trái cây cao cấp như việt quất hay lựu được đánh giá là có lợi cho sức khỏe nhờ chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao, trong khi đó những quả xoài ngọt thơm đã không được liệt vào danh sách này.

Tuy nhiên, những n

Từ lâu những loại trái cây cao cấp như việt quất hay lựu được đánh giá là có lợi cho sức khỏe nhờ chứa hàm lượng chất chống oxy hóa cao, trong khi đó những quả xoài ngọt thơm đã không được liệt vào danh sách này.

Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây cho thấy ăn xoài có thể ngăn ngừa được sự phát triển của các tế bào ung thư vú và ung thư ruột kết.

Nghiên cứu của Viện nghiên cứu đời sống nông nghiệp Texas đã phát hiện rằng tuy chỉ chứa hàm lượng chất chống oxy hóa thấp so với một số loại trái cây khác, nhưng khả năng hoạt động chống ung thư của xoài đã bù đắp lại phần thiếu hụt này.

Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra chất polyphenol được chiết xuất từ xoài trên các loại ung thư ruột kết, vú, phổi, bạch cầu và tiền liệt tuyến.

Trong khi chất này chỉ có tác dụng nhỏ trên các bệnh ung thư phổi, bạch cầu và tiền liệt tuyến, thì lại đạt được hiệu quả cao nhất trên ung thư vú và ung thư ruột kết.

Các nhà nghiên cứu cho biết không phải tất cả các tuyến bảo vệ tế bào chịu ảnh hưởng với mức độ giống nhau đối với một chất chống ung thư, nhưng các tế bào gây ra ung thư vú và ruột kết đã bị chết. Các chất polyphenol của xoài đã có hiệu quả trên các tế bào này.

Xoài cũng chứa chất pectin, một chất có trong chế độ ăn kiêng, giúp hạn chế hình thành protein - chất đóng vai trò trong các giai đoạn phát triển ung thư.

Một nghiên cứu của Ấn Độ được tiến hành tại Trung tâm ung thư khu vực ở Thiruvananthapuram, bang Kerala cũng đã chứng minh được tác dụng của ăn xoài trong ngăn ngừa ung thư vú mật.

Từ lâu, các hệ thống y học cổ truyền của Ấn Độ như Unani và Ayurveda đã luôn dùng xoài để ngăn ngừa ung thư.

Theo bác sĩ Ramnivas Parasher ở Trung tâm Vedanta Ayurveda, trong Ayurveda, các thầy thuốc cho rằng lượng vata tăng dẫn đến đột biến trong phân chia tế bào, nguyên nhân gây nên ung thư.

Xoài đã được giới thiệu trong sách Charak Samhita như loại trái cây mà kiểm soát lượng vata và vì vậy giúp ngăn ngừa ung thư. Trái cây này cũng được dùng cho tất cả các rối loạn thoái hóa.

Bác sĩ Geetika Ahluwalia, Giám đốc trung tâm dinh dưỡng tại Viện Tim Phổi Delhi cho biết hầu như mọi người đều nghĩ ăn xoài dẫn đến tăng cân do hàm lượng calo cao. Nhưng mỗi ngày ăn một quả xoài lại tốt cho sức khỏe bởi vì nó chứa đủ các loại vitamin, khoáng chất và sắt./.