

# CÁC CHẤT SINH UNG THƯ NHÂN TẠO

Trên 90% bệnh ung thư là do môi trường. Nhìn ở một góc độ nào đó thì là tin tốt bởi vì có nghĩa là rằng hầu hết các bệnh ung thư không phải do gen và có thể ngăn chặn được.

Ai cũng biết khói thuốc lá, amiang và ánh sáng tử ngoại là những yếu tố có thể gây ung thư nhưng một số chất khác mà chúng ta nghĩ rằng chúng khó hiện diện trong ngôi nhà, đồ dùng như:

**Bisphenol A và chai nhựa**

Bisphenol A (BPA) là một chất nhân tạo dùng trong sản xuất nhựa. Đây là một chất quen thuộc trong thế giới hiện đại, đóng vai trò quan trọng trong nhiều đồ vật, từ thể thao đến nội thất ô tô và cả bình sữa trẻ em.

Nhưng nếu BPA xâm nhập vào cơ thể thì nó sẽ hoạt động như hormone oestrogen và có thể gây rối loạn sinh học, làm tăng nguy cơ ung thư vú.

**Con đường nhiễm độc:** Nếu nhựa chứa chất BPA bị làm nóng, chất BPA sẽ thôi ra. Ví dụ nếu bạn rót sữa nóng vào bình sữa, chất BPA sẽ thôi nhiễm vào sữa với tỉ lệ cao gấp 55 lần so với sữa lạnh.

**Cách phòng tránh:** Sẽ có rất ít nguy cơ nếu như bạn không đun nóng các bình sữa.

Những loại nhựa mềm làm từ PC (polycarbonate) sẽ không có hại nhưng lưu ý là nếu dùng đi dùng lại nhiều lần thì các chai nhựa đựng nước tinh khiết, nước khoáng này có thể bị nhiễm khuẩn.

Một nguyên tắc chung khi sử dụng đồ nhựa là tránh làm nóng chai. Nếu muốn hâm nóng sữa, hãy y dùng bình thủy tinh. Có thể cho nước sôi hay sữa nóng vào trong các vật dụng khác và để mát trước khi rót vào chai nhựa.

**Chất hóa dẻo và màng bọc thực phẩm**

Chất hóa dẻo là những chất hóa học có tên DEHP, DEHA, dùng để làm nhựa mềm và "dính" hơn – đó là lý do tại sao chúng ta rất khó kéo phăng màng thực phẩm một khi chúng đã dính vào nhau. Các nghiên cứu cho thấy chúng đã gây ra ung thư ở động vật.

**Con đường nhiễm độc:** Chất hóa dẻo có thể thôi nhiễm vào thực phẩm khi ta bọc chúng, đặc biệt là các thực phẩm có chất béo như phô mai và thịt. Quá trình này sẽ được đẩy nhanh ở nhiệt độ cao, chẳng hạn như khi cho thực phẩm bọc trong màng bọc vào lò vi sóng.

**Cách phòng tránh:** Sau khi thực hiện các thí nghiệm đối với nhiều loại màng bọc thực phẩm khác nhau, TT Nghiên cứu Ung thư Nam Phi (CANSAs) khẳng định rằng chỉ có duy nhất loại màng bọc Gladwrap là không có các chất độc hại kể trên.

Ngoài ra, có thể tránh dùng màng bọc thực phẩm bằng cách cho thực phẩm vào đồ đựng bằng thủy tinh, hộp đựng bằng nhựa.

**Chất béo trans**

Chất béo trans, axit béo trans là chất sinh ra khi chuyển hóa dầu thực vật thành bơ thực vật (margarine). Những năm 1990, các nhà khoa học nhận thấy chất béo trans làm tăng nguy cơ mắc các bệnh mạch vành. Hiện chất béo trans được khẳng định là có liên quan với ung thư vú và ung thư tuyến tiền liệt.

**Con đường nhiễm độc:** Bạn có thể "nạp" chất béo trans vào cơ thể từ nhiều loại margarine và rất nhiều loại thực phẩm nướng, rán.

**Cách phòng tránh:** Rất may là margarine được làm bởi tập đoàn Unilever không có chất béo này.

Các nhà nghiên cứu tin cậy gồm Flora, Rama, Stork và Spar.

#### Acrylamide

Acrylamide là một chất hóa học mà hình thành tự phát trong thực phẩm carbohydrate ở nhiệt độ cao, đặc biệt là các loại khoai tây chiên và cà phê.

Acrylamide được cho là một chất sinh ung thư, liên quan với bệnh ung thư thận, ung thư bàng quang. Nó cũng là một chất độc thần kinh.

Cách phòng tránh: Hạn chế tự tiệt chế bản thân, tránh uống cà phê vào buổi sáng nhưng không có nghĩa là phải từ bỏ hoàn toàn. Nhưng với các loại chip khoai tây thì tốt nhất là học cách sống mà không có chúng.

#### Dioxin

Dioxin thuộc nhóm chất độc clo, là sản phẩm của nhiều quá trình công nghiệp như đốt rác hay tẩy trắng chất sợi.

Cũng như hầu hết các độc chất khác, dioxin tồn tại rất lâu trong môi trường và xâm nhập vào cơ thể qua đường thực phẩm. Chúng được hòa tan trong chất béo, vì vậy có thể tích lũy trong cơ thể người và động vật. Điều này có nghĩa là chỉ cần một lượng rất nhỏ dioxin trong thực phẩm (thịt và sữa) là đủ gây bệnh cho con người nếu ăn thường xuyên và lâu dài.

Chúng là thủ phạm gây ung thư, các dị tật thai nhi và các vấn đề môi trường.

Cách phòng tránh:

- Giảm ăn các loại mỡ động vật và chọn sữa ít béo
- Không đốt rác và tránh xa những khu vực dùng để thiêu đốt rác.