

## PHÒNG UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN, ĂN NHIỀU SÚP LỚ XANH

Nếu kẻ thù của phụ nữ là ung thư vú thì mối bận tâm của nam giới là ung thư tuyến tiền liệt. Thật may mắn, một nghiên cứu vừa mới đây cho thấy súp lơ xanh có khả năng phòng ngừa căn bệnh nguy hiểm này.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra ch

Nếu kẻ thù của phụ nữ là ung thư vú thì mối bận tâm của nam giới là ung thư tuyến tiền liệt. Thật may mắn, một nghiên cứu vừa mới đây cho thấy súp lơ xanh có khả năng phòng ngừa căn bệnh nguy hiểm này.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra chức năng kỳ diệu này của súp lơ xanh sau khi thực nghiệm trên 2 nhóm ăn đậu và súp lơ xanh trong một năm ở nam giới (57 - 70 tuổi) có nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Từ việc theo dõi và làm các test phân tích các mẫu tế bào, các nhà nghiên cứu nhận thấy: chế độ ăn nhiều súp lơ xanh đã có tác động rõ rệt tới sự biến đổi gien (gien GSTM1), kìm hãm hoặc làm ung thư tăng trưởng chậm lại.

Giáo sư Richard Mithen, thuộc Viện Nghiên cứu Thực phẩm tại Norwich, Anh, cho biết: "Đây là nghiên cứu đầu tiên cung cấp bằng chứng xác thực cho thấy bữa ăn bao gồm nhiều loại rau họ cải có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt."

(Ảnh: flickr.com)

Các loại rau họ cải bao gồm cây bông cải xanh, rau diếp, xà lách, cải bắp, súp lơ và cải xoăn.

Như vậy, khi ăn nhiều rau họ cải, cụ thể là 2 - 3 bữa/tuần sẽ giúp gien GSTM1 hoạt động tốt hơn.

Các nhà khoa học cũng phát hiện rằng sau khi được làm lạnh, bông cải xanh tăng gấp đôi lượng chất dinh dưỡng so với trước khi được làm lạnh.

