

ĂN GÌ ĐỂ GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ?

Không ai có thể đoán được mình sẽ sống đến bao nhiêu tuổi bởi tuổi thọ của một người được quyết định bởi rất nhiều yếu tố trong khi bí quyết trường thọ vẫn còn là một điều gì đó hết sức bí ẩn. Sau khi phân tích nhiều công trình nghiên cứu về m

Không ai có thể đoán được mình sẽ sống đến bao nhiêu tuổi bởi tuổi thọ của một người được quyết định bởi rất nhiều yếu tố trong khi bí quyết trường thọ vẫn còn là một điều gì đó hết sức bí ẩn. Sau khi phân tích nhiều công trình nghiên cứu về mối liên hệ giữa lối sống và ung thư, các nhà khoa học đã đúc kết bản hướng dẫn giúp bạn hạn chế nguy cơ ung thư cho bản thân và gia đình. Vì "có thực mới vực được đạo" nên lời khuyên đầu tiên các chuyên gia dành cho bạn là hãy... ăn. Cây họ cải. Nhiều nghiên cứu chứng minh bông cải, cải bruxen, cải bắp, và cải xoong là những "ngôi sao" trong phòng ngừa ung thư kết tràng, phổi và dạ dày. Nghiên cứu của Đại học bang Michigan (Mỹ) cũng phát hiện những người ăn dưa cải và bắp cải sống (hoặc luộc sơ) trên 3 lần/tuần giúp giảm 72% nguy cơ ung thư vú. Những loại cải này được cho có chứa hóa chất kích hoạt thích các enzyme khử độc tự nhiên trong cơ thể.

Thực phẩm giàu chất xơ. Sau khi theo dõi thực đơn của hơn 61.000 phụ nữ, các chuyên gia Thụy Điển phát hiện những người tiêu thụ hơn 4,5 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày có thể giảm 35% nguy cơ ung thư ruột kết. Lý do: chất xơ thúc đẩy chất thải rắn do chuyển nhanh qua ruột kết, hạn chế các tế bào trong ruột tiếp xúc với những chất có thể gây ung thư. Ngoài ra, chất xơ còn thấm hút insulin và oestrogen dư thừa - hai hormone làm tăng nguy cơ ung thư vú. Do vậy, mỗi ngày chúng ta nên nạp 25 gam chất xơ bằng cách ăn các loại đậu, trái cây và rau củ.

Giảm chất béo và tăng cường rau củ để bảo vệ sức khỏe. (Ảnh: About.com)

Bổ sung vitamin D và canxi. Kết quả 10 nghiên cứu cho thấy dùng chế phẩm từ sữa với hàm lượng cao giúp giảm đáng kể nguy cơ ruột kết nhờ tác động bảo vệ của canxi. Vitamin D và canxi - có nhiều trong sữa và nước cam ép - cũng có thể đẩy lùi ung thư vú ngay từ giai đoạn đầu bằng cách ức chế các hormone có hại. Lời khuyên: phụ nữ dưới 50 tuổi cần bổ sung 1.000 mg canxi và ít nhất 400 IU vitamin D mỗi ngày.

Thường xuyên ăn cà chua và quả mọng. Cà chua và các sản phẩm từ cà chua làm giảm nguy cơ ung thư dạ dày, cổ tử cung, tuyến tụy và tuyến tiền liệt. Chất lycopene tạo màu đỏ đặc trưng của cà chua giúp bảo vệ tế bào khỏi thương tổn, giống như các chất chống ôxy hóa trong các loại quả mọng như dâu tây, mâm xôi và việt quất. Nói chung, ăn nhiều trái cây và rau củ luôn tốt cho sức khỏe.

Hạn chế thịt đỏ (bò) và thịt xông khói. Phụ nữ ăn khoảng 28 gam thịt xông khói 2-3 lần/tuần trong khoảng 10 năm tăng 50% nguy cơ ung thư ruột kết. Trong khi đó, mỗi ngày ăn khoảng 55g thịt đỏ (như thịt bò, cừu) trong thời gian dài có thể tăng 40% khả năng mắc ung thư trực tràng. Nguyên nhân là khi chế biến các loại thịt này ở nhiệt độ cao, các chất sinh ung thư sẽ hình thành. Tốt nhất bạn không nên ăn những món bị cháy khét.

Giảm rượu. Các loại thức uống có cồn làm tăng nguy cơ ung thư vú, ruột kết, thực quản và cổ họng. Tuy nhiên, nhấp một chút rượu sẽ có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Kiểm soát chất béo. Theo dõi gần 189.000 phụ nữ mãn kinh trong 4 năm, Viện Ung thư Quốc gia Mỹ phát hiện những người có chế độ ăn gồm 40% chất béo có nguy cơ ung thư vú cao hơn 15% so với những chị em có chế độ ăn chỉ chứa 20% chất béo. Bơ, cá, các loại đậu và dầu ôliu là nguồn cung cấp chất béo có lợi cho sức khỏe.

Cẩn thận khi dùng đậu nành. Nhìn chung, đậu nành tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, mối quan hệ giữa đậu nành với ung thư vú vẫn còn nhiều tranh cãi. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy các tế bào ung thư vú sinh sôi khi tiếp xúc với các hợp chất có trong đậu nành. Tuy nhiên, ở trong cơ thể, oestrogen thực vật (trong đậu nành) lại có tác dụng hạn chế nguy cơ ung thư. Tốt nhất không nên ăn nhiều hơn 20 gam đậu nành mỗi ngày.

THANH TRÚC