

BẢNG CHỨNG MỜI VỀ RAU XANH CHỐNG UNG THƯ

Một cuộc nghiên cứu đối với nửa triệu người dân Mỹ đã về hưu và nhận thấy, mỗi ngày, một người chỉ cần ăn thêm một quả (bất kì) hoặc một đĩa rau là đã có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư ở các cơ quan thuộc vùng đầu hoặc cổ.

Các bệnh ung thư ở các cơ quan vùng đầu và cổ đứng thứ 6 trong danh sách các loại bệnh ung thư gây ra cái chết của nhiều người trên toàn thế giới.

Từ trước đến nay đã có rất nhiều các cuộc nghiên cứu đều nhất trí rằng chế độ ăn uống cũng là một nguyên nhân dẫn đến mắc bệnh ung thư. Các chuyên gia về ung thư đều cho rằng đến 2/3 các loại bệnh ung thư là do các yếu tố trong lối sống như hút thuốc, khẩu phần ăn uống hoặc lười tập thể dục.

Các nhà nghiên cứu tại Viện nghiên cứu ung thư quốc gia (National Cancer Institute - NCI) đã phỏng vấn những người từ độ tuổi 50 trở lên về chế độ ăn uống thường ngày của họ. Sau đó, các nhà khoa học tiến hành theo dõi những người tham gia nghiên cứu trong vòng 5 năm để ghi nhận những chẩn đoán về bệnh ung thư ở các cơ quan vùng đầu và cổ. Ung thư các cơ quan vùng đầu và cổ rất dễ mắc phải khi mọi người hay dùng thuốc lá và đồ uống có cồn. Chứng bệnh này gây ảnh hưởng đến miệng, mũi và cổ họng.

Cuộc nghiên cứu này đã nhận thấy rằng mỗi ngày, một người ăn 6 quả (của các loại hoa quả có kích thước trung bình như táo, chuối, lê...) hoặc rau xanh với giá trị dinh dưỡng của mỗi bữa ăn nhỏ đó là 1000 calo có thể giảm được 29% nguy cơ bị ung thư đầu và cổ, so với việc ăn một quả hoặc nửa quả.

(Ảnh: itourcolumbiamontour.com)

Bình thường một người trưởng thành tiêu thụ khoảng 2000 calo năng lượng mỗi ngày.

Neal Freedman, nghiên cứu sinh phòng chống ung thư tại NCI cho biết: "Khi ăn thêm một quả (các loại hoa quả nói trên) hoặc một đĩa salad rau có thể giảm được 6% nguy cơ mắc chứng ung thư đầu và cổ."

Một nghiên cứu thứ hai về sự tiêu thụ thực phẩm ở hơn 183 ngàn người dân California và Hawaii cũng ghi nhận rằng chế độ ăn uống giàu những chất có tên là flavonol (hầu hết đều có tác dụng

chống oxi hóa) thì có khả năng giảm nguy cơ bị ung thư tuyến tụy, đặc biệt đối với những người hút thuốc.

Những chất flavonol thường có trong các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật, và có nhiều nhất ở hành, táo, những loại quả mọng không có hạt cứng, rau cải và súp lơ xanh.

Cuộc nghiên cứu nhận thấy rằng những người thường xuyên ăn nhiều thực phẩm giàu chất flavonol có thể giảm được 23% nguy cơ bị ung thư tuyến tụy so với những người ăn rất ít.

Mạnh Đức