

HẠT TIÊU GIỮ VAI TRÒ CHÍNH TRONG VIỆC PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ

Hạt tiêu có mặt khắp nơi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta đến nỗi người ta quên rằng đây là loại gia vị được ưa chuộng nhất thế giới. Các nghiên cứu mới nhất đã chứng minh rằng gia vị này giữ một vai trò chính trong việc phòng ngừa bệnh ung thư.

Tiêu có vị cay đặc thù do chứa piperin với nồng độ cao. Đây là một phân tử phức tạp có thể chiếm đến 10% trọng lượng hạt tiêu. Ngoài vị cay, piperin còn giữ một vai trò quan trọng trong việc phòng ngừa bệnh ung thư nhờ hấp thu một số phân tử chống ung thư khác có mặt trong thức ăn như curcumin trong củ nghệ, một phân tử chống ung thư cực mạnh.

Nhưng một khi chất curcumin có mặt trong ruột, phân tử chống ung thư này lại bị thay đổi bởi enzym UDP-glucuronosyl khiến nó bị thải đi trước khi tạo tác động chống ung thư và chống viêm.

Tuy nhiên nhờ sự có mặt của hạt tiêu, tức chất piperin, hoạt động của enzym UDP-glucuronosyl bị ức chế, giúp curcumin được hấp thu tốt hơn. Chất piperin làm tăng gần 20 lần lượng curcumin trong máu, cho phép chất này tăng nồng độ cao đủ để gây tác động tốt cho sức khỏe.

Sự kết hợp giữa piperin và curcumin không phải là một trường hợp riêng biệt: piperin còn cải thiện việc hấp thu nhiều phân tử khác có mặt trong thức ăn, đặc biệt là chất b-caroten (tiền vitamin A), selenium, và EGCGM, phân tử chống ung thư chính có mặt trong trà xanh.

(Ảnh: Eleventyseven)