



HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN  
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

# THỰC PHẨM VỚI BỆNH UNG THƯ



NHÀ XUẤT BẢN  
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA



NHÀ XUẤT BẢN  
Y HỌC



THỰC PHẨM  
VỚI  
BỆNH UNG THƯ

# **HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN**

**Chủ tịch Hội đồng**

**PGS. TS. NGUYỄN THẾ KỶ**

**Phó Chủ tịch Hội đồng**

**TS. HOÀNG PHONG HÀ**

**Thành viên**

**TRẦN QUỐC DÂN**

**TS. NGUYỄN ĐỨC TÀI**

**TS. NGUYỄN AN TIÊM**

**NGUYỄN VŨ THANH HẢO**

Mã số:  $\frac{613.2}{\text{CTQG-2015}}$

THẦY THUỐC ƯU TÚ  
BÁC SĨ QUÁCH TUẤN VINH

# THỰC PHẨM VỚI BỆNH UNG THƯ

NHÀ XUẤT BẢN  
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT  
HÀ NỘI - 2015

NHÀ XUẤT BẢN  
Y HỌC



## **CHU DAN CUA NHA XUAT BAN**

Trong những năm gần đây, các loại bệnh ung thư trên thế giới cũng như ở Việt Nam ngày càng trở nên khá phổ biến, đã và đang trở thành mối lo ngại của rất nhiều người. Có nhiều nguyên nhân gây bệnh ung thư và việc ăn uống hàng ngày cũng là một trong những nguyên nhân quan trọng làm cho bệnh ung thư hình thành và phát triển nhanh. Giữa thực phẩm và bệnh ung thư có mối liên hệ ở hai khía cạnh chính. Đó là các loại thực phẩm đóng vai trò có tác dụng làm giảm nguy cơ gây ung thư và có các loại thực phẩm lại chứa những chất có nguy cơ gây ung thư cho con người. Chính vì vậy, mỗi người chúng ta để giữ gìn sức khỏe cần phải hạn chế, tránh tuyệt đối các loại thực phẩm có nguy cơ gây ung thư cao và lựa chọn những thực phẩm tốt, an toàn cho sức khỏe.

Với mong muốn giới thiệu đến đông đảo bạn đọc nhất là bạn đọc ở cấp cơ sở xã, phường, thị trấn những thông tin hữu ích về tác dụng cũng như tác hại của một số loại thực phẩm thông dụng

đối với sức khỏe con người, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Y học xuất bản cuốn sách ***Thực phẩm với bệnh ung thư*** do Thầy thuốc ưu tú, bác sĩ Quách Tuấn Vinh biên soạn.

Xin giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

*Tháng 6 năm 2015*

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT



## LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, trên thế giới có tới hơn 8 triệu người tử vong do căn bệnh ung thư! Các chuyên gia y học đã dự báo, số người mắc bệnh ung thư trên toàn thế giới sẽ còn tiếp tục còn tăng lên trong những năm tới và số bệnh nhân này phần lớn sẽ không có điều kiện chữa trị.

Bệnh ung thư đã và đang trở thành hiểm họa toàn cầu và ngày càng có xu hướng phát triển và là một trong những nguyên nhân gây tử vong cao nhất ở con người. Tổ chức Y tế thế giới cho rằng: Bệnh ung thư cũng là một vấn đề của thế giới thứ ba.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến ung thư, một trong những nguyên nhân đó lại có nguồn gốc từ thực phẩm. Nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới đã kết luận rằng, có tới 30% số bệnh ung thư liên quan trực tiếp với thói quen ăn uống của người bệnh!

Ở nước ta, Chính phủ đã triển khai chương trình phòng chống các bệnh không lây nhiễm, trong đó có bệnh ung thư. Nhằm hạn chế tỷ lệ

mắc bệnh ung thư, trong cuốn sách này, chúng tôi tổng hợp một số vấn đề về thực phẩm có liên quan đến bệnh ung thư để bạn đọc tham khảo.

Mong rằng, những thông tin này sẽ giúp ích cho bạn đọc trong việc phòng ngừa các bệnh ung thư, một trong những căn bệnh giết người thầm lặng của thế giới đương đại!

TÁC GIẢ

## UỐNG TRÀ CŨNG LÀ MỘT PHƯƠNG PHÁP NGĂN NGỪA BỆNH UNG THƯ

Người xưa có câu: *"Trà vi bách bệnh chi dược"*. Trà là thứ thuốc có thể chữa vạn bệnh! Nước chè, thứ nước uống truyền thống dường như không thể thiếu được của người Việt Nam, Nhật Bản, Trung Quốc... Chè tươi, chè khô (chè xanh, chè đen) đã trở nên quen thuộc với người dân Việt, từ nông thôn đến thành thị... Uống chè đã trở thành thú ẩm thực thanh tao của người dân Việt cũng như nhiều dân tộc khác trên thế giới, là một nét văn hóa truyền thống của dân tộc.

Trà đạo được nâng lên đến mức nghệ thuật, mỹ thuật đặc sắc của xứ hoa anh đào từ thế kỷ XV. Người Nhật Bản coi uống trà là một phương thức chữa bệnh vô cùng hữu hiệu của nhà Phật. Trà đạo còn được coi là một phép tu luyện tinh thần, phép vệ sinh tinh thần hữu hiệu và bổ ích ngay cả với con người hiện đại. Đến với trà đạo, bạn có thể rũ bỏ được mọi toan tính, lo âu, phiền muộn, lấy lại sự bình an cho cuộc sống!

Trong chè tươi có chứa nhiều cafein, theophylin, tanin. Ở chè xanh, vitamin C có khá nhiều còn ở chè đen hầu như không có. Nước chè xanh còn chứa rutoside có tác dụng tốt hơn cả vitamin E.

Công dụng chữa bệnh của chè mới là điều đáng ngạc nhiên. Tổ chức Sức khỏe Mỹ công bố kết quả nghiên cứu từ nhiều năm: *Nước chè có thể bảo vệ sức khỏe con người chống lại các bệnh tim mạch và ung thư*. Catechin có nhiều trong chè có tính chất kháng ung thư, chống đông máu trong lòng mạch, giảm cholesterol trong máu, hạ huyết áp...

Giáo sư John Weiburger, một trong những người đứng đầu Tổ chức Y tế Mỹ cho rằng: *Chè có khả năng làm giảm nhẹ được các bệnh tim mạch trên thế giới, đặc biệt là ở những người có sinh hoạt lành mạnh. Chè có tác dụng phòng bệnh. Với chè, không những chúng ta có thể cứu được hàng trăm vạn sinh mạng mà còn đỡ phải chi phí hàng triệu đôla để chữa tim mạch và ung thư...*

Loại dược thảo này có tác dụng làm giảm các bệnh tim mạch và tai biến mạch máu não và ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư đường tiêu hóa, ung thư phổi, ung thư vòm họng... Đây là lần đầu tiên người ta công nhận nước chè giữ vai trò hàng đầu chống được ung thư ở con người.

Uống trà giúp ngăn ngừa ung thư. Đây là kết luận của một nghiên cứu phối hợp của các nhà khoa học Mỹ và Viện Ung thư Thượng Hải (Trung Quốc).

Thử nghiệm này cho thấy nguy cơ bị ung thư dạ dày và thực quản giảm 50% ở người thường xuyên uống trà, so với người không dùng đồ uống này. Nguyên nhân là do trà có chứa các chất polyphenol - thành phần chống oxy hóa mạnh. Tổng cộng 18.000 nam giới ở Thượng Hải trong độ tuổi 45 - 64, được theo dõi các dấu hiệu ung thư từ năm 1986. Người ta đã phát hiện được 190 người bị ung thư dạ dày và 42 người bị ung thư thực quản.

Các nhà khoa học tiến hành đo nồng độ polyphenol và các sản phẩm phân hủy của nó trong nước tiểu của những người này. Kết quả cho thấy, sự hiện diện của một polyphenol có tên là epigallocatechin (EGC) liên quan tới sự giảm đáng kể nguy cơ ung thư dạ dày và thực quản.

Polyphenol thuộc họ catechin, có tác dụng chống oxy hóa mạnh như vitamin C và vitamin E. Các chất này có thể quét sạch các gốc tự do - các phân tử không bền vững, gây tổn thương cho ADN và màng tế bào.

Trà xanh chứa nhiều catechin nhất, sau đó là trà ô long rồi đến trà đen. Các nghiên cứu trước đó đã cho thấy, catechin có thể giúp ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư và bảo vệ tế bào khỏe mạnh khỏi bị tổn thương.

Trong một nghiên cứu khác của các nhà khoa học Ôxtrâyliia tiến hành tại Trung Quốc cho thấy, phụ nữ uống trà xanh đều đặn hàng ngày giảm

được 60% khả năng bị ung thư buồng trứng so với những người không dùng đồ uống nói trên. Kết luận này được các nhà nghiên cứu của Trường Đại học Curtin ở Perth (Ôxtrâyliya) và các nhà khoa học Trung Quốc đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu trên hơn 900 phụ nữ.

Theo chuyên gia y tế, các loại trà khác cũng tỏ ra hiệu quả nhưng trà xanh có tác dụng mạnh nhất. Một nghiên cứu đã được đăng trên tạp chí Hội Nghiên cứu ung thư Mỹ. Kết quả của nghiên cứu này được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hội Nghiên cứu ung thư Mỹ, tổ chức tại San Phranxiscô. Tuy nhiên, nghiên cứu khác tại cuộc họp lại cho thấy trà xanh có tác dụng ức chế một số bệnh, trong đó có ung thư vòm họng và dạ dày.

Rất nhiều nhà khoa học công nhận rằng, uống trà có thể phòng ngừa ung thư dạ dày. Chè không những có khả năng ức chế việc hình thành chất nitrosamine, chất gây ung thư dạ dày, đồng thời còn có tác dụng ức chế khá mạnh đối với các chất gây ra ung thư khác. Thí nghiệm trên động vật đã chứng minh cho thấy, sau khi tiêm tế bào ung thư cho chuột rồi cho chúng uống nước chè liên tục, các khối u ác tính xuất hiện tương đối ít.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, trà xanh có thể giúp chống bệnh ung thư tuyến tiền liệt, nguyên nhân tử vong hàng đầu ở nam giới trên 55 tuổi tại Mỹ. Ở nước này, mỗi năm có thêm 200.000 người

bị ung thư tuyến tiền liệt và trong đó có khoảng 32.000 người sẽ tử vong.

Nghiên cứu cho thấy, một trong những thành phần chính của lá chè là phenylpolyphenol, chất này sẽ kết hợp với chất gây ra ung thư, làm cho nó bị phân giải, giảm hoạt tính gây ung thư, từ đó ức chế sự phát triển của tế bào ung thư.

Một nghiên cứu trước đây đã cho biết các polyphenol có trong nước chè là một chất đặc biệt có thể tiêu diệt các tế bào ung thư và ức chế sự phát triển của ung thư bằng cách hạn chế sự tăng sinh của mạch máu xung quanh chúng. Loại polyphenol có tác dụng nhất là epigallocatechin gallate (EGCG). Lượng polyphenol còn lại ở chè xanh nhiều hơn ở chè đen do phương pháp chế biến.

Các nhà khoa học đã kết luận: Trong chè chứa một số chất chống oxy hóa cần thiết có thể ngăn ngừa được ung thư. Chè xanh có thể phòng chống được ung thư da: Nếu uống 4 chén chè xanh mỗi ngày thì có thể ngăn ngừa được ung thư da và nó cũng có hiệu lực tương tự nếu sử dụng dưa và kem bảo vệ da. Kết quả nghiên cứu ở Nhật Bản cho thấy tỷ lệ mắc bệnh ung thư ở Nhật Bản ít hơn ở Mỹ, người ta cho rằng người Mỹ uống ít chè hơn so với người Nhật Bản.

Theo tạp chí La Recherche, chè có tác dụng kích thích thần kinh trung ương, làm cho tinh thần sảng khoái, trí óc sáng suốt. Chất cafein

trong chè còn có tác dụng lợi tiểu, kích thích hô hấp. Một tác dụng đặc biệt nữa của chè là giúp lưu thông máu tốt, có ích cho những người xơ vữa động mạch, tăng huyết áp, thiếu năng tuần hoàn não...

Chỉ một tách trà bình thường, đặc biệt là cách pha trà truyền thống của người Trung Hoa và Nhật Bản hiện đang được người Ôxtrâylia cổ vũ như là một chất chống oxy hóa và là một vũ khí để ngăn ngừa một số loại ung thư. Các nhà nghiên cứu tin rằng sự công hiệu của trà, vốn đã được công nhận hàng nghìn năm nay đối với một số nền văn hóa phương Đông, hiện đang được ẩm thực Ôxtrâylia khám phá như là một thứ ẩm thực mới.

Các nhà nghiên cứu khoa học Ôxtrâylia đang khám phá ra trà xanh có một năng lực giúp kìm hãm tế bào ung thư. Một hợp chất flavonoid có trong trà được biết với tên catechin, chất này có khả năng chống oxy hóa cao hơn cả vitamin C hoặc vitamin E. Catechin được xem như là một "công nhân quét đường" để quét sạch bệnh tật.

Nước trà xanh được cho rằng có khả năng ngăn chặn ung thư buồng trứng và ung thư ruột, thậm chí ung thư da. Một nhóm nghiên cứu tại Perth (Tây Ôxtrâylia) thông báo trà xanh có thể giúp những phụ nữ vốn bị ung thư buồng trứng giảm đi một nửa tần suất tử vong. Trước đây, một nhóm nghiên cứu của Trường Đại học Curtin đã phát hiện rằng trà xanh có thể làm giảm đáng kể



những rủi ro mắc phải ung thư buồng trứng ở phụ nữ và giảm rủi ro mắc phải ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới.

Những nhà nghiên cứu Ôxtrâylia ước đoán rằng, phụ nữ uống trà xanh mỗi ngày có thể giảm nguy cơ mắc phải ung thư buồng trứng tới 60% so với những phụ nữ không uống trà. Nam giới cũng có thể giảm rủi ro ung thư tuyến tiền liệt nếu uống ít nhất mỗi ngày một tách trà.

Giáo sư Andy Lee, một nhà khoa học tại Trường Đại học Curtin phát biểu rằng: *Chúng ta nên làm một đặc ân cho sức khỏe của chúng ta bằng cách thay thế ly cà phê ban mai bằng một tách trà xanh. Cách tốt nhất là uống mỗi ngày một tách, không cần bổ thêm sữa hoặc đường.* Một thông điệp mà Giáo sư Lee muốn nói với mọi người từ những nghiên cứu của ông là nên uống nhiều trà xanh. Ông nói: *Tôi nghĩ rằng trà đen cũng có một lợi ích đáng kể cho sức khỏe nhưng chúng tôi có những chứng cứ mạnh mẽ hơn về lợi ích của trà xanh.*

Qua nghiên cứu về thói quen uống trà của 450 người, các nhà khoa học tại Trường Đại học Arizona (Mỹ) phát hiện ra rằng, những người thường xuyên uống trà nóng có thể giảm được 40% nguy cơ bị ung thư da. Riêng loại trà nóng với vỏ chanh hạ thấp tới 70% nguy cơ này. Như vậy, trà đá cũng có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư da nhưng không có hiệu quả bằng trà nóng. Các nhà nghiên cứu

hy vọng rằng kết quả này sẽ giúp phát triển các loại thuốc phòng ung thư da. Tuy nhiên, cách tốt nhất để phòng ngừa căn bệnh này là tránh phơi nắng quá nhiều.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Thay cho lời kết, chúng tôi xin mượn lời của Giáo sư John Weiburger, một trong những người đứng đầu Tổ chức Y tế Mỹ cho rằng: *Chè có khả năng làm giảm nhẹ được các bệnh tim mạch trên thế giới, đặc biệt là ở những người có sinh hoạt lành mạnh. Chè có tác dụng phòng bệnh. Với chè, không những chúng ta có thể cứu được hàng trăm vạn sinh mạng mà còn đỡ phải chi phí hàng triệu đôla để chữa tim mạch và ung thư...*

### **UỐNG BIA CÓ TÁC DỤNG PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ KHÔNG?**

Mọi người vẫn thường cho rằng, bia là nguyên nhân gây bệnh béo phì, gián tiếp có liên quan đến căn bệnh ung thư và bệnh tim mạch. Tuy nhiên, trên thế giới đã có nhiều công trình nghiên cứu cho thấy bia là thứ đồ uống có lợi cho sức khỏe, có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư cũng như nhiều bệnh khác nữa.

Bia là loại đồ uống có nồng độ cồn cao thấp khác nhau, được sản xuất từ các loại ngũ cốc lên men,

là một loại thực phẩm có nhiều calo, vitamin. Một nửa lít bia cung cấp một lượng calo tương đương với 300g khoai tây hoặc 30g bơ. Các nhà dinh dưỡng học đều thừa nhận khả năng kích thích tiêu hóa của các glucid, acid amin, vitamin... có trong bia là rất cần thiết cho cơ thể.

Bia có tác dụng khai vị, điều hòa bộ máy tiêu hóa và nhiều tác dụng chữa bệnh khác. Bác sĩ Maury (Pháp) kết luận: Bia vừa là thức ăn, vừa là thuốc chữa bệnh. Theo hãng tin AFP, bác sĩ Jean Michel Bory (Pháp) cho biết kết quả các công trình nghiên cứu ở miền Bắc nước Pháp cho thấy không có người nghiện bia, rượu vang hay đồ uống có cồn nào lại bị béo phì. Giáo sư Joes Vicente Carbonell Jalón thuộc Trường Đại học Tổng hợp Valencia cho biết: Uống bia có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch do bia làm giảm tỷ lệ cholesterol có hại đồng thời tăng cholesterol có lợi.

Giáo sư Hans Hofmeister thuộc Trường Đại học Tổng hợp Berlin (Đức) đã giới thiệu một công trình nghiên cứu ở Đức cho phép kết luận những người uống dưới 20g rượu mỗi ngày thì nguy cơ tử vong do tim mạch thấp hơn so với người không uống rượu. Nhưng uống tới 2 lít bia mỗi ngày thì sẽ bị tăng trọng, thiếu vitamin A và chất sắt.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Đức đã kết luận, nếu uống bia điều độ và có chừng mực thì còn có tác dụng tiêu diệt vi khuẩn H. Pylori là

nguyên nhân gây bệnh viêm loét dạ dày tá tràng ở 42% trường hợp.

Bia có tác dụng tốt cho sức khỏe chẳng kém gì rượu vang đỏ. Kết quả nghiên cứu của Trường Đại học Tây Ontario ở Luân Đôn (Anh) đã kết luận rằng, polyphenol trong bia (chất chiết xuất từ lúa mạch) có đặc tính chống oxy hóa tương tự như vitamin C hoặc vitamin E. Chúng dọn sạch các gốc tự do, yếu tố kích thích gây ra những bệnh lão hóa, ung thư, đái đường, tim mạch và đục thủy tinh thể...

John Trevithick, nhà hóa sinh học, trưởng nhóm nghiên cứu trên cho biết, phát hiện này khiến Ông ngạc nhiên. Chúng tôi nghĩ rằng ngay cả khi vang đỏ có nhiều polyphenol gấp 20 lần bia, vì một lý do nào đó chúng vẫn không được hấp thụ tốt như vậy.

Bia đen cũng tốt chẳng khác gì rượu vang đỏ. Đó là tiêu đề của một bài báo đã được đăng trên *Chicago Sun Time*. Các nhà nghiên cứu thuộc Trường Đại học Tổng hợp Wesstem Ontario đã kết luận: uống một cốc bia thôi cũng đủ làm tăng hoạt động của các chất chống oxy hóa trong cơ thể tương tự như uống một cốc rượu vang đỏ, thứ đồ uống vốn có từ lâu và được cho là có lợi cho sức khỏe.

Ba cốc bia mỗi ngày có thể mang lại những tác động có hại cho sự hoạt động của các chất chống oxy hóa tế bào. *Chỉ duy nhất một cốc mỗi ngày mới mang lại lợi ích cho cơ thể*. Kết luận này là điều các bạn cần lưu ý.

Trong rượu vang đỏ và bia, polyphenol là chất đã được chứng minh là có khả năng chống lại các gốc tự do trong cơ thể, thông qua đó có thể hạn chế, phòng ngừa một số bệnh ung thư, bệnh tim mạch, đái tháo đường và một số bệnh khác.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Trường Đại học Tổng hợp Wisconsin (Mỹ) cho thấy, bia đen còn có tác dụng tốt hơn bia thường do có tác dụng ngăn cản sự hình thành các cục máu đông trong cơ thể do hàm lượng các chất chống oxy hóa cao hơn các loại bia khác. Tác dụng này của bia có thể ngăn ngừa các tai biến tim mạch như nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não...

## UỐNG RƯỢU CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE HAY KHÔNG?

Hội Bảo vệ Sức khỏe thế giới họp lần thứ 51 tại Gionevơ nhận định rượu là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ ba sau bệnh ung thư và tim mạch. Các nhà khoa học Ấn Độ cho rằng: *Uống rượu vừa có lợi, vừa có hại cho sức khỏe và phụ thuộc vào tuổi tác.* Theo nghiên cứu của Hiệp hội những người ung thư Mỹ cho biết: *Uống rượu vừa phải có tác dụng làm cho những người phụ nữ có tuổi cảm thấy nhẹ nhõm hơn, sống lâu hơn, đặc biệt là những phụ nữ mắc bệnh tim. Uống rượu sẽ làm tăng hàm lượng cholesterol có lợi trong máu, giảm được nguy cơ mắc bệnh tim và đột quỵ.*

Viện Khoa học quốc gia và Nghiên cứu Y học Pháp nghiên cứu trên 36.000 người uống vang đỏ hàng ngày đã kết luận nguy cơ tim mạch giảm 40%, tỷ lệ mắc bệnh ung thư giảm 20%. Tuy nhiên, phải khách quan nhìn nhận, rượu cũng có những mặt trái ít người biết đến.

S. Reno, một nhà khoa học Pháp cho biết: uống rượu thường xuyên và có chừng mực sẽ giảm được 30% nguy cơ tử vong khi mắc các chứng bệnh, kể cả ung thư. Các nhà khoa học Mỹ và Pháp đều thừa nhận rằng: Mỗi ngày uống 1 - 2 cốc rượu vang đỏ lại hoàn toàn có thể phòng được bệnh tim mạch. Các nhà khoa học Pháp cho biết, tỷ lệ tử vong chung ở những người uống rượu vang vừa phải thấp hơn so với những người hoàn toàn không uống hay uống quá nhiều rượu!

Rượu và chất béo làm tăng nguy cơ ung thư vú. Đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trường Đại học Lund (Thụy Điển). Nghiên cứu kéo dài 8 năm trên 11.726 phụ nữ ở thời điểm sau mãn kinh cho thấy, những ai uống 1,5 ly rượu/ngày có nguy cơ bị ung thư vú cao gấp 2 lần những người không hoặc uống ít rượu.

Người ta cho rằng, rượu whisky có chứa các chất gây ung thư. Nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy rằng: Loại rượu này có tỷ lệ các hydrocarbon đa vòng thơm khác nhau gây ung thư. Chúng xuất hiện trong quá trình sản xuất rượu

(làm mạch nha, xông khói lúa mạch). Tuy nhiên, tỷ lệ chất này trong rượu thấp nên không đủ gây nguy cơ mắc bệnh.

Việc uống nhiều rượu sẽ làm xuất hiện các chứng bệnh về não, thể hiện ở các rối loạn thị giác và lú lẫn tâm thần do thiếu vitamin B1, vì rượu làm cho cơ thể khó hấp thu vitamin. Để giảm tác hại trên của rượu, ngoài việc đơn giản là bỏ rượu, có thể bổ sung vitamin B1. Ngoài ra, nghiện rượu có thể dẫn đến xơ gan, bước khởi đầu của bệnh ung thư gan. Đây cũng chính là một nguyên nhân của bệnh ung thư gan.

Theo báo Y học Anh *British Medical Journal*, tháng 4 năm 2001: Uống nhiều rượu vào ngày nghỉ cuối tuần rất nguy hiểm! Người ta thấy tỷ lệ tử vong do tim mạch tăng lên vào ngày thứ 2 đầu tuần. Nguyên nhân chính là do phối hợp 2 nguyên nhân rối loạn nhịp tim và rối loạn lipid máu. Nhưng rượu cũng có hại ngay cả khi uống ít (mỗi ngày một chén), nó làm tăng tỷ lệ ung thư vú đến 9% ở phụ nữ.

Việc uống rượu quá mức hoặc nghiện rượu gây nhiều điều hại như làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư (miệng, họng, thực quản, gan). Nguy cơ này có thể cao gấp hai lần ở những người nghiện rượu kèm nghiện hút thuốc lá. Đối với phụ nữ, dường như rượu đã làm tăng hàm lượng oestrogen (hormon sinh dục nữ), do vậy có thể là

nguyên nhân dẫn đến phát triển các tế bào không ung thư.

Ngoài ra, rượu còn gây nhiều phiền hà khác như gây nhức đầu, làm giảm khả năng thích ứng với xã hội. Đặc biệt, người uống rượu quá mức thường dễ gây tai nạn, rối loạn giấc ngủ và hoạt động tình dục, làm tăng huyết áp, có thể gây tai biến mạch máu não, suy tim cấp đến mức đột tử. Có thể dẫn đến tai biến mạch máu não do tăng huyết áp đang điều trị do rượu làm mất tác dụng của các thuốc điều trị tim mạch, dẫn đến việc không khống chế tình trạng huyết áp.

Một số tài liệu y học cho rằng, tình trạng nghiện rượu có thể liên quan đến cấu trúc gen (gia đình có người nghiện rượu); nhưng đây không phải là yếu tố quyết định. Phần lớn các thầy thuốc cho rằng, tình trạng nghiện rượu phụ thuộc nhiều vào môi trường sống (điều kiện làm việc, sinh hoạt nghề nghiệp, bạn bè, trình độ văn hóa, giáo dục...). Người bắt đầu uống rượu trước 15 tuổi có nguy cơ nghiện cao gấp 4 lần người bắt đầu uống sau 21 tuổi.

Tại Hội nghị châu Âu về dinh dưỡng và ung thư được tổ chức ở Pháp, các nhà khoa học đã cảnh báo rằng, nguy cơ ung thư sẽ tăng gấp 50 lần ở những người vừa nghiện rượu, vừa nghiện thuốc lá. Trong khi đó, nguy cơ này tăng gấp 8 lần ở những người hút hơn một gói thuốc lá/ngày



và tăng gấp 9 lần ở những người uống một chai rượu/ngày. Rượu kích thích khối u phát triển, vì vậy rượu không phải là đồ uống tốt cho người bị ung thư. Các nhà khoa học Mỹ phát hiện ra rằng, rượu làm tăng sự phát triển các khối u hắc tố ở chuột và rút ngắn thời gian sống sót của chúng. Nguyên nhân có thể là do đồ uống này kích thích cơ thể sử dụng nhiều mỡ, khiến chuột trở nên gầy mòn.

Giáo sư Gary Meadows, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu và phòng chống ung thư của Trường Đại học bang Oasinhton, người giám sát nghiên cứu này nhận xét: "Việc sử dụng rượu gây giảm mỡ trong cơ thể chuột bị u hắc tố và làm giảm khả năng sống sót của những con chuột này. Điều này có thể quan trọng vì các bệnh nhân ung thư thường sụt cân rất nhiều vào giai đoạn cuối, kể cả nếu họ vẫn duy trì được lượng thức ăn đưa vào. Nhiều ý kiến cho rằng sự sụt cân làm tăng quá trình tiến triển của ung thư và giảm tuổi thọ của người bệnh".

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Các nhà khoa học khuyến cáo tuyệt đối cấm uống rượu bia trong trường hợp: huyết áp cao, rối loạn nhịp tim (rung tâm nhĩ...), viêm loét đường tiêu hóa, mắc bệnh gan, phụ nữ đang mang thai (vì gây tổn thương phôi thai).

2. Không nên có thói quen vừa uống rượu vừa hút thuốc lá.

3. Chỉ nên uống rượu ở mức độ vừa phải.

## HÃY THẬN TRỌNG, CÀ PHÊ CÓ THỂ GÂY BỆNH UNG THƯ

Một nghìn năm trước Công nguyên, Bộ lạc Omoros ở vương quốc Kefa nay là Êtiôpia đã biết sử dụng cà phê. Hiện nay, cà phê đã trở thành thứ nước uống khoái khẩu của nhiều người, đặc biệt đây là thứ nước uống phổ biến ở nhiều nước châu Âu.

Thành phần hóa học của cà phê rất phức tạp, người ta thấy có đến 2.000 chất hóa học khác nhau trong khi mới xác định được trên 500 hợp chất, trong đó cafein là hoạt chất chủ yếu. Ngoài ra, còn có nhiều loại chất béo, các chất vi lượng khác như kẽm, mangan, magiê, sắt, iod... và một số loại vitamin như vitamin A và D. Hương vị đặc trưng của cà phê được tạo bởi chính các chất hóa học có trong nó. Trong cà phê, lượng cafein có trong nó giúp ích con người tỉnh táo, sảng khoái hơn khi mệt mỏi. Cà phê đã được coi là một thứ nước uống có tác dụng tích cực chống stress, khi bạn quá mệt mỏi, không còn tỉnh táo... Trong thể thao, người ta coi cà phê như một chất doping. Nếu uống 1 ly cà phê đen thì sau 30 phút bạn có

thể cảm thấy tăng lực lên 20% so với lúc bình thường. Nguyên nhân chính của hiện tượng này là do cà phê thúc đẩy nhanh quá trình đốt cháy glucid và lipid để cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Trong nhiều năm qua, đã có nhiều công trình nghiên cứu tác dụng của cà phê với sức khỏe.

Các nhà khoa học Anh cho biết: cà phê và sôcôla có khả năng trở thành một trong những phương thuốc chữa bệnh tim mạch, ung thư và các bệnh viêm nhiễm. Người ta nhận thấy cafein có thể tác động đến một enzym đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển tế bào không kiểm soát được như các tế bào ung thư và các cục máu đông là nguyên nhân gây bệnh tim mạch hay đột quỵ.

Các nhà khoa học ở châu Âu đã phát hiện rằng, việc thường xuyên uống cà phê đậm đặc có liên quan đến việc tăng cholesterol trong máu. Một số chất có trong cà phê được coi là thủ phạm gây ra tăng cholesterol trong máu là các chất béo, cafetol và kahweol... Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng việc uống cà phê ở mức độ vừa phải cũng không làm tăng huyết áp đến mức nguy hiểm. Và các công trình nghiên cứu đó cũng đã không chứng minh được là cà phê có thể gây rối loạn nhịp tim ở người khỏe mạnh.

Tổ chức Y tế giới khẳng định việc phân tích các thành phần có trong cà phê có tác dụng chống ung thư là một giả thuyết đầy thú vị.

Người đưa ra giả thuyết nói trên là bác sĩ Gonzalo Lopezabente của Viện Sức khỏe Carlos của Tây Ban Nha: Kết quả thử nghiệm trên 497 người bệnh ung thư cho thấy dường như người ung thư không uống cà phê thì bị nặng hơn những người có uống cà phê hàng ngày.

Theo *Báo Sức khỏe* của Pháp (Le Journal Santé), các chất chống oxy hóa đóng một vai trò quan trọng đối với sức khỏe chúng ta. Chúng trung hòa các gốc tự do, là thủ phạm gây ra nhiều bệnh mạn tính và chúng lão hóa sớm. Các chất chống oxy hóa có thể được cung cấp từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau, chủ yếu là từ rau quả. Cà phê có phải là chất chống oxy hóa hay không? Gần đây, một nghiên cứu của các nhà khoa học Na Uy đã gây sự chú ý vì cho rằng cà phê cũng có tác dụng chống oxy hóa. Các nhà nghiên cứu ở Ôxlô (Na Uy) tỏ ra rất quan tâm đến nguồn cung cấp chất chống oxy hóa trong các loại thức ăn. Khảo sát 61 người được cho ăn một khẩu phần trong 7 ngày. Kết quả cho thấy trong 24 giờ, một người sẽ tiêu thụ trung bình 17mmol phân tử chống oxy hóa (dưới dạng beta caroten và vitamin C). Phân tích trong 17mmol này thấy có: 11,1mmol từ cà phê; 1,8 từ trà; 1,4 từ rượu vang; 0,8 từ ngũ cốc và cuối cùng 0,4 từ rau.

Như vậy, cà phê là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa đáng kể. Trong năm 2003, các nhà khoa

học thuộc Viện Đại học Parme (Italia) cũng đã tiến hành nghiên cứu nguồn cung cấp chất kháng oxy hóa từ các nguồn thức ăn và nước uống khác nhau. Kết quả là cà phê đứng hàng đầu, xếp thứ hai là nước chanh.

Đã tìm thấy dấu vết chất gây ung thư trong cà phê! Đó là một thông tin do các nhà khoa học đưa ra. Theo hãng tin Reuters: Các nhà khoa học Đức cho biết, acrylamid - thành phần được coi là có thể gây ung thư ở súc vật đã tìm thấy trong tất cả 24 loại cà phê bột và 7 loại cà phê ép (espresso: pha bằng cách ép nước qua bột cà phê) được thử nghiệm. Hàm lượng chất này trong cà phê pha thấp hơn nhiều so với trong cà phê bột. Chủ tịch Hiệp hội cà phê Đức Winfried Tigges nói, acrylamid không có mặt ở cà phê chưa chế biến, nó chỉ hình thành trong quá trình rang. Ông cho biết, các nhà sản xuất cà phê đang nghiên cứu tìm cách tạo nên cà phê không chứa chất này. Một số nghiên cứu ban đầu đã cho thấy, acrylamid (được tìm thấy trong khoai tây rán, cà phê, nước và thực phẩm chứa carbonhydrat như bánh mì nướng hoặc rán) có thể gây ung thư ở động vật.

Đã có rất nhiều nghiên cứu tìm hiểu về mối liên hệ giữa cà phê với ung thư, bệnh tim và chứng vô sinh. Theo Hội ung thư Mỹ, phần lớn các công trình cho thấy cà phê không liên quan tới bệnh ung thư vú, phổi, bàng quang, tuyến tụy,

tuyến tiền liệt hay các bệnh ung thư khác. Có nghiên cứu cho rằng, một số thành phần của cà phê có tác dụng ngăn ngừa tổn thương ở ADN.

Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ vừa công bố kết quả nghiên cứu mới nhất về tác dụng của cà phê tan với tim mạch. Tỷ lệ nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não tăng lên 10% nếu bạn uống mỗi ngày 1,36g cà phê tan. Tại sao như vậy? Câu hỏi này được các nhà khoa học giải thích như sau: Trong cà phê còn có chất diterpene có tác dụng làm tăng hormocystein trong máu, khi hormocystein tăng cao trong máu có thể tạo thành cục máu đông và tổn thương thành mạch của tim. Nhưng nếu cà phê được pha theo kiểu cổ điển bằng cách lọc như thông thường thì hàm lượng chất này lại giảm đi một cách đáng kể.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Các nhà khoa học Anh cũng khuyến cáo rằng, không nên lạm dụng cà phê vì cafein có những tác dụng phụ và việc sử dụng liều cao có thể có hại cho sức khỏe.

## **ĂN CHAY LIỆU CÓ NGĂN NGỪA UNG THƯ HAY KHÔNG?**

Không phải bây giờ mà có lẽ phải nói rằng, ăn chay đã có từ hàng ngàn năm trước. Trong lịch sử

phát triển loài người, các nhà sư thường ăn chay một cách tự nguyện nhưng vẫn bảo đảm được sức khỏe và có tuổi thọ cao là điều lưu ý cho các nhà khoa học.

Điều các nhà khoa học quan tâm là ăn chay liệu có ngăn ngừa căn bệnh ung thư hay không? Câu trả lời là có!

Theo Tạp chí Tin tức nước ngoài của Trung Quốc (*Overseastiding of China*) số 19/1999, một nhóm các bác sĩ Pháp đã tiến hành hàng loạt cuộc điều tra nghiên cứu và phát hiện thấy: có tới 30% số bệnh ung thư liên quan trực tiếp với thói quen ăn uống của người bệnh. Viện Khoa học sức khỏe nước Pháp đã cho công bố bản báo cáo điều tra "Ăn uống với bệnh ung thư", trong đó nêu rõ: thực phẩm chứa nhiều mỡ, sữa nguyên bơ, thịt và những thức ăn có acid béo bão hòa không chỉ dễ gây nên các bệnh ung thư - nhất là ung thư đại tràng và ung thư trực tràng - mà còn có thể gây ra các bệnh tim mạch.

Nhiều loại thực phẩm được chế biến các món ăn chay như đậu tương, đậu xanh, gạo lứt, các loại rau, hoa quả, rong biển được coi là các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng, có đủ các thành phần protid, glucid và lipid cũng như vitamin, chất khoáng, xơ...

Ăn chay có lợi cho sức khỏe, có thể phòng ngừa được nhiều bệnh như ung thư, tim mạch, béo phì, đái tháo đường, tăng huyết áp, loãng xương,

bệnh mạch vành... do chế độ ăn chay có ít cholesterol, ít acid béo bão hòa, nhiều vitamin C, E, B1 và các chất vi lượng...

Trung tâm Dinh dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh đã cho biết người ăn chay còn có khuynh hướng ít bị viêm ruột thừa, thoát vị cơ hoành, trĩ, giãn tĩnh mạch chi... Một số công trình nghiên cứu còn cho thấy, người ăn chay bị tử vong do bệnh tim ít hơn 30%, do ung thư ít hơn 40% so với người không ăn chay.

Năm 1997, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã có bản báo cáo nghiên cứu nêu rõ trên thế giới hiện có hơn 10 triệu người bị ung thư ít nhất là 30% - 40% trong số đó nếu biết điều tiết việc ăn uống ngay từ thời kỳ đầu sẽ có thể ngăn ngừa được bệnh ung thư. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên ăn ít các loại thực phẩm có nhiều mỡ cũng như thứ có chất gây ra ung thư như thực phẩm ướp muối, hun khói, bánh quy nướng... Đồng thời nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh và thức ăn nhiều chất xơ.

Tuy nhiên, cũng cần lưu ý rằng, việc ăn chay kéo dài có thể gây suy dinh dưỡng, suy giảm sức khỏe. Các nhà khoa học cho rằng xu hướng ăn chay đang gia tăng. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Đan Mạch, nếu ăn chay kéo dài quá 6 tháng thì lại là điều bất lợi cho sức khỏe con người. Khoa học của sự ăn uống phải là ăn cân đối đạm, mỡ và đường theo tỷ lệ phù hợp.



### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Ăn chay là cần thiết và có ích cho sức khỏe, ngăn ngừa nguy cơ ung thư và tim mạch.

2. Nên ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau như rau, đậu, quả hạch, lạc, vừng, gạo lứt để cân bằng dinh dưỡng và có nhiều chất ngăn ngừa căn bệnh ung thư và tim mạch.

3. Không nên ăn chay kéo dài, có thể gây thiếu dinh dưỡng, rối loạn điện giải, tăng huyết áp.

### **PHÒNG CHỐNG UNG THƯ BẰNG RAU XANH**

*Hàng ngày quả chín rau xanh*

*Cũng như thầy thuốc đứng cạnh bên mình!*

Rau xanh, hoa quả tươi là những thực phẩm tuyệt vời của loài người. Trong rau xanh, hoa quả tươi có chứa nhiều chất dinh dưỡng, vitamin, chất xơ, khoáng vi lượng... bảo đảm cung cấp năng lượng cho cơ thể. Các nhà khoa học cũng đã phát hiện trong rau xanh, hoa quả tươi có nhiều hoạt chất ngăn ngừa được bệnh ung thư, tim mạch và nhiều bệnh tật khác.

Giáo sư John Calam thuộc nhóm nghiên cứu của Trường Cao đẳng Hoàng gia về khoa học công nghệ Y học ở Luân Đôn và Bệnh viện Hammersmith ở Luân Đôn (Anh) cũng đã khẳng định: *Rõ ràng là chế độ ăn nhiều rau quả có khả năng chống lại nhiều dạng ung thư.*

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Tổ chức Lương thực và Nông nghiệp Liên hợp quốc (FAO) vừa thông báo triển khai các biện pháp chung nhằm khuyến khích người dân các nước dùng nhiều trái cây và rau củ hơn nữa để ngăn ngừa bệnh ung thư và các loại bệnh không lây nhiễm.

Theo các chuyên gia của WHO, một chế độ dinh dưỡng nghèo trái cây và rau củ được xếp vào danh sách 10 tác nhân chính dẫn đến nguy cơ tử vong liên quan đến những căn bệnh không lây nhiễm.

Trung tâm nghiên cứu ung thư thuộc WHO ước tính có 5 - 12% ca ung thư các loại có thể tránh được nếu có chế độ dinh dưỡng lành mạnh nhiều trái cây và rau xanh. Hai tổ chức WHO và FAO cho rằng để dự phòng các căn bệnh không lây nhiễm như tim mạch, đái tháo đường typ 2, béo phì và một số căn bệnh ung thư, mỗi ngày người ta cần tiêu thụ ít nhất 400g trái cây và rau củ (trừ các loại có bột như khoai tây).

Lisa Cohn, bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng cho biết: Flavonoid là những hoạt chất tự nhiên có nhiều trong rau xanh, có tác dụng làm cho máu không bị đông vón, mà đây cũng là một trong những nguyên nhân gây đau tim. Flavonoid là một thành phần quan trọng của dinh dưỡng, có nhiều trong chè và các loại rau quả có màu vàng hoặc đỏ. Điều đó có nghĩa là món sa lát với nhiều

cà chua đỏ, món cốc tai với nhiều quả có màu đỏ hoặc vàng, đậu nành và các chế phẩm từ đậu nành, rượu vang đỏ, nước ép nho... là những thức ăn có giá trị tốt trong phòng và điều trị các bệnh ung thư và tim mạch.

Hoa quả và rau xanh là những thực phẩm giàu chất xơ. Theo báo Sức khỏe và Đời sống: Chất xơ không chỉ phòng ngừa ung thư, béo phì, đái tháo đường, điều trị sỏi mật và giảm mỡ máu mà còn ngăn chứng táo bón và nhiều căn bệnh khác. Chất xơ có thể giúp cho việc đại tiện trở nên dễ dàng hơn.

Chất xơ bao gồm hai loại: Loại không tan trong nước gồm cellulose và hemicellulose, có nhiều trong các loại rau xanh, quả, măng... Loại hòa tan gồm pectin, pentosan và chất nhầy, có nhiều trong vỏ cám của hạt gạo, hạt đại mạch, ngô, hạt lạc, các loại đậu, củi trắng của quả bưởi, cam, vỏ táo, vỏ nho... Nhiều nghiên cứu đã đưa ra bằng chứng về những tác dụng đáng kể của chất xơ trong việc phòng và chữa bệnh, ngoài một vài tác dụng đã biết đến từ rất lâu. Một tác dụng được coi là kinh điển của chất xơ là phòng ngừa táo bón. Do có đặc tính hút nước, chất xơ không hòa tan trương lên khi ở trong ruột, làm nở và mềm khối phân, kích thích thành ruột, tăng nhu động ruột khiến việc đẩy phân ra ngoài dễ dàng hơn. Ngoài ra, chất xơ có tác dụng hấp phụ các chất độc có

trong hệ tiêu hóa, tăng khả năng miễn dịch của hệ thống này, tăng cường hoạt động của hệ vi khuẩn đường ruột nên giảm được nguy cơ nhiễm trùng đường tiêu hóa, nhất là bệnh tiêu chảy. Tác dụng này thấy rõ ở trẻ em.

Theo báo Khoa học và Tương lai của Pháp (Sciences et Avenir): Một công trình nghiên cứu trên 1.665 người cho thấy các chất sắc tố vàng da cam có trong rau, hoa quả có tác dụng phòng chống bệnh đái tháo đường. Đây là căn bệnh được cảnh báo sẽ phát triển nhanh chóng trong vài thập niên tới.

Các nhà khoa học Canada cũng đã kết luận: Nên ăn rau quả tươi và các thực phẩm được chế biến từ đậu phụ thay thế cho thịt có thể hạ thấp tỷ lệ cholesterol trong máu.

Qua một số khảo sát, các nhà khoa học nhận thấy, những người ăn rau sống khoảng 12 lần mỗi tuần đã giảm được 26% nguy cơ ung thư đại tràng, 16% nguy cơ ung thư trực tràng và 15% nguy cơ ung thư vú so với những người chỉ ăn 3-4 lần/tuần.

Giáo sư Kaumudi Joshhipura thuộc Trường Đại học Y Harvard thông báo kết quả nghiên cứu trên Nhật báo của Hiệp hội Y học Mỹ: Việc ăn rau, quả 5 - 6 lần trong ngày, đặc biệt là các loại rau cải bắp, rau xanh, cam, chanh... đã giảm được gần 1/3 nguy cơ đột quỵ. Người ta thấy rằng dù ăn đến 6 lần/ngày thì kết quả cũng không hơn gì ăn 5 lần/ngày.

Ăn rau và trái cây hằng ngày có thể giảm được 6% nguy cơ đột quỵ do thiếu máu cục bộ. Đây là một nghiên cứu được tiến hành trên 75.596 nữ y tá trong 14 năm và 36.883 nam giới trong thời gian 8 năm.

Ăn rau xanh, hoa quả tươi đã trở thành một bí quyết phòng và chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ.

Tiến sĩ Yufuf cho biết: *"Nhiều người Mỹ hiện đang nhồi nhét các loại vitamin"*. Nhưng theo quan điểm của ông, lượng vitamin dư thừa sẽ bị đào thải khỏi cơ thể. Những người ăn rau xanh, hoa quả tươi giàu vitamin không chỉ giảm được nguy cơ mắc bệnh tim mạch mà còn giảm thiểu khả năng mắc bệnh ung thư nữa.

Rau xanh giúp giảm nguy cơ ung thư đại tràng. Nguy cơ này có thể giảm tới 46% nếu bạn ăn mỗi ngày ít nhất một phần ăn (serving) rau xanh. Đó là do các loại rau có lá như bắp cải, súp lơ, súp lơ xanh, rau diếp... rất giàu galactose. Galactose sẽ ngăn không cho các protein mang tên lectin gắn với lớp niêm mạc của đại tràng và gây hại cho cơ quan này. Súp lơ xanh còn là nguồn cung cấp vitamin C tuyệt hảo. Kết luận nói trên được các nhà khoa học Livorpun đưa ra sau 6 năm nghiên cứu. Họ cũng cảnh báo rằng, lợi ích của việc ăn rau xanh sẽ mất đi nếu bạn ăn kèm chúng với các thức ăn giàu lectin như lạc, đậu Hà Lan và các loại đậu hạt.

Acid folic giúp ngăn ngừa bệnh ung thư dạ dày. Nguy cơ bị bệnh giảm đáng kể nếu người ta tiêu thụ một lượng lớn acid folic mỗi ngày. Các nhà khoa học Trung Quốc đã đưa ra kết luận trên sau khi thí nghiệm thành công trên động vật. Người ta đưa chất gây ung thư vào 16 con chó săn trong vòng 8 tháng. Một nửa trong số này được nhận một lượng acid folic lớn (20 mg mỗi ngày). Qua 15 tháng theo dõi, các tác giả nhận thấy tất cả những con chỉ nhận hóa chất gây ung thư đều bị ung thư dạ dày, trong khi chỉ 3 con trong số nhận acid folic bị bệnh. Các nhà khoa học hy vọng rằng acid folic cũng có kết quả tương tự đối với con người. Acid folic là một loại vitamin B có nhiều trong cam, ngũ cốc và rau xanh. Nếu thiếu acid này, nguy cơ bị ung thư sẽ tăng.

Ăn nhiều rau quả còn làm giảm nguy cơ ung thư buồng trứng. Một nghiên cứu của Trường Đại học Harvard (Mỹ) được thực hiện trên 80.000 phụ nữ cho thấy, những thiếu nữ ăn nhiều rau củ và trái cây sẽ giảm được 46% nguy cơ ung thư buồng trứng sau này. Tuy nhiên, đối với những phụ nữ trưởng thành, các nhà khoa học không thấy mối liên hệ rõ ràng nào giữa chế độ ăn nhiều rau quả và căn bệnh kể trên. Nghiên cứu cũng cho thấy, ngoài chế độ ăn uống, những phụ nữ nuôi con bằng sữa mẹ và sinh nhiều con cũng giảm được nguy cơ ung thư buồng trứng.

Trong các chế độ ăn kiêng giảm béo, việc sử dụng rau xanh, hoa quả tươi một cách có hiệu quả cũng giúp cho những người mắc bệnh béo phì giảm cân mà vẫn giữ gìn được sức khỏe...

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Nhật báo Asahi Simbun của Nhật Bản dành cho bạn 8 lời khuyên để bảo đảm sự cân bằng về rau xanh cho cơ thể:

1. Bữa sáng hãy ăn một loại rau dễ chế biến.
2. Nên nhớ lượng rau cần thiết cho một ngày: Rau có màu xanh vàng 100g, các loại rau khác 200g, khoai 100g.
3. Làm sao để món ăn chính là rau.
4. Hãy cố gắng ăn tăng thêm một món rau trong bữa ăn.
5. Giảm lượng rau xào nấu.
6. Nếu khó quyết định chọn thực đơn, hãy chọn một món rau.
7. Khi nào trong tủ lạnh cũng có rau.
8. Khi đi ăn hiệu, hãy chọn một món ăn nhiều rau.

### **SÚP RAU, MỘT MÓN ĂN PHÒNG CHỐNG UNG THƯ VÀ TIM MẠCH**

Với người Việt Nam, món súp thường chỉ có mặt trong các buổi tiệc tùng, lễ hội. Tuy nhiên, có

nhiều loại súp khác nhau. Một món súp đơn giản và rẻ tiền là súp rau có thể giúp bạn không chỉ trong các buổi tiệc tùng. Ngoài giá trị dinh dưỡng, súp rau có thể được coi là một "duốc thiện" chữa bệnh ung thư và tim mạch.

Có thể bạn không ngờ rằng món súp rau lại có tác dụng như vậy. Các nhà khoa học cho biết: món súp rau có tác dụng ngăn ngừa căn bệnh ung thư, giảm nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim. Nguyên nhân của vấn đề này là do trong súp rau có chứa nhiều các chất lycopene, vitamin, chất xơ và chất khoáng vi lượng. Ngoài ra, còn có chứa một lượng acid salicylic có tác dụng ngăn ngừa sự vón cục của máu.

Đối với căn bệnh ung thư đại tràng, các nhà khoa học kết luận rằng: Súp rau có tác dụng ngăn ngừa ung thư đại tràng cao gấp 6 lần so với các loại súp thông thường khác. John Paterson, một nhà hóa sinh của Trường Đại học Hoàng gia Dumfries và Galloway ở Xcôtlen cho hay, một nghiên cứu của họ trên 11 loại súp rau cho kết quả lượng acid salicylic có nhiều trong các loại súp cà rốt và rau mùi. Hiệp hội khoa học Anh cho biết ăn súp rau rất có lợi cho cơ thể.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Để chế biến món súp rau, tùy điều kiện, bạn có thể lựa chọn các loại rau, củ, quả sẵn có ở



địa phương. Nấm hương, mộc nhĩ có thể là các thực phẩm có giá trị với người bệnh bị các bệnh ung thư, tim mạch do có tác dụng ngăn ngừa sự phát triển của các tế bào ung thư, điều hòa huyết áp, chống rối loạn mỡ máu...

2. Nên sử dụng các loại rau củ có màu hồng đỏ như cà rốt, cà chua... và các loại đậu hạt như đậu Hà Lan, đậu nành... để nấu súp.

## SÚP LƠ XANH PHÒNG CHỮA BỆNH UNG THƯ

Trong họ nhà cải, súp lơ xanh cũng có tác dụng phòng chống ung thư đại tràng. Đó là kết luận của các nhà khoa học thuộc Viện Dinh dưỡng Mỹ. Theo kết quả nghiên cứu này, súp lơ xanh là loại rau chứa nhiều vitamin, khoáng chất và sulforaphane vốn là chất có tác dụng kích hoạt một số enzym chống ung thư sẵn có trong cơ thể.

Thử nghiệm trong phòng thí nghiệm cho thấy, thành phần sulforaphane trong cây súp lơ xanh và mầm của nó có thể giết chết vi khuẩn *Helicobacter pylori* (HP) - thủ phạm chính gây viêm loét dạ dày và phần lớn các ca ung thư ở bộ phận này.

Khi nghiên cứu trên chuột, các nhà khoa học tại Trường Đại học Johns Hopkins (Mỹ) phát hiện ra rằng, sulforaphane tiêu diệt được cả vi

khuẩn HP vẫn kháng lại kháng sinh thông thường. Hoạt chất này có thể truy quét vi khuẩn nằm ngoài lẫn nằm trong tế bào. Điều này rất quan trọng vì thông thường, HP hay ẩn nấp trong các tế bào lót của niêm mạc dạ dày, khiến bệnh khó lành.

Jed Fahey thuộc khoa Y Trường Đại học Johns Hopkins, người chủ trì nghiên cứu, cho biết, nồng độ sulforaphane được dùng trong thử nghiệm hoàn toàn có thể đạt được bằng cách ăn rau súp lơ xanh hay mầm của nó. Hiện các nhà khoa học vẫn chưa biết rau có đem lại hiệu quả tương tự ở người hay không và nếu có thì phải dùng bao nhiêu gam rau mỗi ngày mới đủ. Kết luận này sẽ chỉ được đưa ra sau những nghiên cứu dài hạn trên người.

Một nghiên cứu đăng trên tạp chí của Viện Hàn lâm Khoa học Quốc gia Mỹ, theo ông Fahey, tại một số vùng của Trung và Nam Mỹ, châu Phi và châu Á, có tới 80 - 90% người dân nhiễm HP - vi khuẩn lây bệnh viêm loét dạ dày tá tràng, có liên quan đến đói nghèo và vệ sinh yếu kém. Bệnh có thể được chữa khỏi bằng kháng sinh nhưng với nhiều người, thuốc vẫn còn quá đắt. Đó là chưa kể tới những ảnh hưởng xấu của thuốc đối với sức khỏe người bệnh và cũng là một nguyên nhân dẫn đến ung thư dạ dày.

Trước đó, Giáo sư bác sĩ Paul Talalay, thuộc Trường Đại học Johns Hopkins, đã chứng minh

được rằng sulforaphane rất hiệu quả trong điều trị ung thư. Ông nói: "Tôi hoàn toàn tin tưởng khi đề nghị mọi người ăn nhiều rau và hoa quả, nhất là các rau họ cải như súp lơ xanh. Những thực phẩm này an toàn và có lợi cho sức khỏe".

Bác sĩ Carlos Quiros thuộc Trường Đại học California (Mỹ) cho biết rằng, sulforaphane có hàm lượng rất khác nhau trong các loại súp lơ xanh. Ông đã phát triển những giống súp lơ giàu sulforaphane.

Trong một nghiên cứu khác, các nhà nghiên cứu ở Trường Đại học Harvard (Mỹ) cho biết, những loại rau có hoa hình chữ thập như cải bắp, cây bông cải xanh... có thể giúp chống lại bệnh ung thư bàng quang. Kết quả khảo sát bữa ăn của hơn 50.000 người cho thấy, ở những người ăn loại cải này từ 5 bữa/tuần trở lên suốt 10 năm, nguy cơ mắc bệnh này giảm 50% so với người ít khi ăn chúng.

Theo các nhà khoa học, các loại bắp cải, cải xoong, củ cải, giá đỗ... cũng được xem có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy tăng cường ăn súp lơ xanh hay các loại rau cải, giá đỗ... bạn vừa có thể ngăn ngừa một số bệnh ung thư lại vừa ngăn ngừa được bệnh viêm loét dạ dày tá tràng.

2. Nên chọn các loại rau, súp lơ còn non do tác dụng phòng ngừa ung thư sẽ cao hơn các loại rau già.

## CÂY RAU CẢI - CÂY RAU, CÂY THUỐC PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ

Trong họ nhà rau cải, có nhiều loại khác nhau như cải củ, cải bắp, cải canh, cải trắng... Cả hai nền y học phương Đông và phương Tây đều sử dụng các loại rau cải để làm thuốc. Cây cải củ có tên gọi là rau cải củ, hạt củ cải được gọi là la bạch tử; củ cải được gọi là la bạch căn. Hạt củ cải có vị cay ngọt, tính bình, vào phế, tỳ, vị, có tác dụng hạ khí tiêu đờm và tiêu thức ăn. Hạt cải trắng có tên bạch giới tử, có vị cay, tính ấm, vào kinh phế; có tác dụng hóa đờm thấp, chữa ho hen, làm tan khí trệ, giảm đau, kết hạch. Củ cải có vị ngọt, hơi cay đắng; có tác dụng long đờm, tiêu thức ăn, thông đại đởm, trừ lỵ, giải độc. Cải bắp có vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng hòa huyết, thanh nhiệt, thanh phế, trừ đàm thấp, sinh tân, chỉ khát, mát dạ dày, giải độc, lợi tiểu. Nghiên cứu của y học hiện đại cho thấy cải bắp có tác dụng phòng chống các bệnh ung thư, đại tháo đường, suy nhược thần kinh và các bệnh tim mạch.

Theo Đông y, củ cải sống có tác dụng làm hạ khí, tán khí, nên không dùng kết hợp với nhân sâm,

người hư yếu không nên dùng sống. Bắp cải tính lạnh, khi ăn nên phối hợp với gừng. Theo Tây y, bắp cải có chứa nhiều vitamin E, caroten..., nên ăn chín để dễ hấp thu các chất này. Người bị suy thận không nên ăn bắp cải do có chứa nhiều kali.

Trong cải bắp có nhiều vitamin. Trong đó, vitamin E và beta caroten là chất tan trong dầu mỡ. Vì thế, phải nấu cải bắp với dầu mỡ thì cơ thể mới hấp thu được 2 chất này. Cải bắp còn có nhiều kali, rất tốt cho hoạt động của não, tim mạch... Tuy nhiên, những người suy thận nặng, phải chạy thận nhân tạo không nên dùng thực phẩm này. Từ xưa, người phương Tây cũng đã dùng cải bắp để chữa nhiều bệnh thông thường như mụn nhọt, sâu bọ đốt, giun, đau dạ dày... Y học hiện đại đã chứng minh được nhiều tác dụng phòng và chữa bệnh của cải bắp. Bệnh đái tháo đường có liên quan đến căn bệnh ung thư. Một trong những tác dụng của bắp cải là làm giảm quá trình đồng hóa glucid và giảm đường huyết. Nếu ăn mỗi ngày (100 g tươi) có thể giúp phòng ngừa và điều trị bệnh đái tháo đường typ 2. Cải bắp còn có tác dụng ngăn glucid chuyển thành lipid, một trong những nguyên nhân gây béo phì. Mặt khác, thực phẩm này lại nghèo năng lượng (100 g cải bắp chỉ cung cấp 50 calo), có tác dụng chống thừa cân nếu được sử dụng hàng ngày. Đặc biệt, cải bắp có tác dụng chống

bức xạ có hại phát ra từ các thiết bị gia dụng như ti vi, máy tính, lò vi ba...

Nhiều nghiên cứu cho thấy, người thường xuyên ăn cải bắp có thể phòng ngừa ung thư dạ dày, ruột và làm giảm tỷ lệ ung thư phổi, thanh quản, thực quản, bàng quang, tiền liệt tuyến, hậu môn. Nguy cơ ung thư ruột sẽ giảm 70% ở những người ăn cải bắp mỗi tuần 1 lần và giảm 40% ở những người ăn 2 tuần/lần.

Các nhà khoa học tại Viện Nghiên cứu thực phẩm Mỹ đã phát hiện ra rằng, các loại rau nhà họ cải như cải bắp, mù tạc, súp lơ... có thể giúp ngăn ngừa ung thư đại tràng. Nghiên cứu cho thấy, một chất hóa học được sản sinh trong quá trình chế biến các loại rau nhà họ cải đã có tác dụng tiêu diệt các tế bào gây ung thư đại tràng, do vậy có tác dụng ngăn cho bệnh không phát triển. Ngoài ra, cải bắp còn chứa một hàm lượng nhỏ goitrin có tác dụng chống oxy hóa nhưng cần chú ý rằng goitrin lại có thể gây bướu cổ.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Các nhà khoa học cũng khuyến cáo mọi người nên dùng từ 2 - 3 lần các loại rau cải mỗi tuần để phòng chống bệnh.

2. Theo Đông y, cải bắp có tính hàn, vì vậy khi nấu ăn cần cho thêm gừng để điều hòa tính hàn.

3. Người bị bướu cổ không nên ăn cải bắp. Nếu ăn, nên cắt từng lá, ngâm rửa rồi thái nhỏ,

để khoảng 10-15 phút rồi mới chế biến. Khi ấy, goitrin sẽ bị phân hủy hết.

4. Người mắc bệnh viêm loét dạ dày tá tràng cũng nên ăn bắp cải, hoặc uống nước ép bắp cải mỗi ngày. Lượng vitamin U có trong bắp cải có tác dụng tốt với căn bệnh này, làm liền sẹo ổ loét.

## HÀNH CỬ VÀ TÁC DỤNG PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ

Hành tây có tên khoa học *Allium cepa* L., thuộc họ hành tỏi Alliaceae. Còn có tên gọi ngọc thông, dương thông. Theo Đông y, hành tây có vị cay, tính ôn. Có tác dụng tiêu viêm, sát trùng, hoạt huyết, tán ú, hạ mỡ máu, cầm tả... Được dùng chữa các bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao, xơ vữa động mạch, viêm ruột... Ngoài ra, còn dùng chữa các bệnh lở loét, trùng roi âm đạo.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học: nước hành nguyên chất chứa nhiều chất thiosulfinate có những đặc tính chống viêm, làm giảm chất nhầy trong phổi nên rất hữu hiệu trong việc ngăn ngừa bệnh suyễn. Riêng hợp chất lưu huỳnh có trong hành cũng có tác dụng ngăn ngừa ung thư. Ngay cả những ai bị chứng mất ngủ, hành cũng có công dụng không kém do chứa nhiều chất quercetin - loại thuốc an thần giúp đỡ giấc ngủ ngon. Nên dùng từ nửa đến 1 củ hành trong chế độ ăn hằng ngày.

Ngoài ra, hành còn có tác dụng tăng cholesterol tốt cho cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch.

Hành tây và tỏi là thực phẩm chống ung thư đã được giới y học xác định và công nhận, bởi vì tác dụng chống ung thư của chúng tỏ ra khá rõ rệt. Hiệu quả phòng chống ung thư của hành tây và tỏi tương tự nhau. Các nghiên cứu y học phát hiện thấy, trong hành tây có chất vescalol ( $C_{27}H_{20}O_8$ ), là chất chống ung thư tự nhiên. Nghiên cứu chỉ rõ những người thường xuyên ăn hành tây có tỷ lệ ung thư dạ dày thấp hơn 25% so với những người ăn ít hoặc không ăn hành tây và tỷ lệ chết do ung thư dạ dày cũng thấp hơn 30%.

Giáo sư Ian Johnson, Giám đốc Trung tâm sức khỏe dạ dày, ruột của Viện nghiên cứu thực phẩm Anh cho biết: Ung thư đại tràng và trực tràng là những dạng tổn thương tổ chức tiêu hóa phổ biến nhất trên thế giới. Và chúng có thể coi đó là "căn bệnh của nhà giàu" vì phần lớn ca bệnh tập trung ở các quốc gia phát triển. Khoảng 80% nguyên nhân gây bệnh liên quan đến chế độ dinh dưỡng.

Các nhà khoa học cho rằng, ung thư đường ruột là căn bệnh phổ biến song cũng dễ phòng tránh. Với một chế độ dinh dưỡng "xanh" gồm các loại rau quả tươi - đặc biệt là táo, cần tây, súp lơ xanh và hành - sẽ giúp bảo vệ tổ chức tiêu hóa hiệu quả.

Viện nghiên cứu thực phẩm Anh đã tổng hợp các công trình nghiên cứu về tác dụng chữa bệnh



của chế độ dinh dưỡng hằng ngày. Kết quả cho thấy chỉ riêng năm 2000, trong khoảng 10 triệu bệnh nhân ung thư trên thế giới thì có tới 2,3 triệu người bị tổn thương ở các bộ phận tiêu hóa, họng, thực quản và dạ dày. Người ta nhận thấy chúng không hoàn toàn do biến đổi gen gây nên và có thể được cải thiện nhờ một chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Về cơ bản, thành ruột được lót một lớp tế bào biểu mô có màng nhầy bao phủ. Lớp biểu mô này chính là thành phần đầu tiên tiếp xúc với thức ăn thô, vi khuẩn và bất kỳ thứ gì được đưa vào tiêu hóa trong cơ thể, do đó chịu sức ép lớn nhất và cũng dễ bị biến đổi theo thời gian. Thêm vào đó, lớp biểu mô lại thường xuyên được tái tạo bằng những tế bào gốc có khả năng phân chia nhanh chóng. Đây chính là những thành tố kích thích sự phát triển polyp. Thường các polyp ở dạng lành tính, song có thể mang nhiều biến đổi gen dẫn đến ung thư.

Nhiều nghiên cứu đã cho thấy các chất xơ, acid folic và acid béo không sinh cholesterol, flavonoid và các sản phẩm lên men đường ruột như butyrat có thể giúp phòng chống ung thư đường ruột.

Các enzym COX-2, nhóm men giúp tế bào lỗi tiếp tục phát triển, có thể bị ức chế bởi chất quercetin thuộc nhóm flavonoid trong hành củ, táo và trà. Những enzym có tác dụng giải độc được tìm thấy trong cây mùi tây, actisô, húng quế và cần tây... giúp liên kết hiệu quả các thành phần

hữu ích trong rau họ cải bắp như súp lơ xanh, bắp cải. Những enzym này có khả năng tiêu diệt các tế bào biểu mô bị tổn thương gen.

## TỎI, ĐIỀU THẦN DIỆU VỚI BỆNH UNG THƯ

Cách đây 5.000 năm, tỏi đã là gia vị hết sức phổ biến và đồng thời cũng là một thứ thuốc dân gian quen thuộc. Hippocrates, người được xem là sáng lập nên y học hiện đại cũng đã sử dụng tỏi làm thuốc chữa lợi tiểu, chống ung thư dạ con, chữa hủi. Claude Galien, ông tổ của dược học thời cổ cũng đã thừa nhận tính đa năng, đa trị của tỏi trong phòng và chữa bệnh. Ngày nay tỏi đã được sử dụng làm thuốc chữa bệnh một cách rộng rãi trên toàn thế giới. Người ta đã tôn vinh tỏi như là "vua của giới thực vật". Y học Trung Hoa cho rằng tỏi còn có tác dụng "*dưỡng nhan ích thọ*", làm chậm sự lão hóa. Ăn tỏi thường xuyên còn giúp hồi phục sức khỏe, chống sự già nua. Trong vòng 20 năm trở lại đây, đã có tới 2.500 đề tài nghiên cứu về tỏi, mở ra "cuộc chiến về tỏi" trong giới truyền thông Âu - Mỹ!

Kết quả nghiên cứu của Tổ chức Y tế thế giới và nhiều nhà khoa học trên thế giới đã kết luận, tỏi có tác dụng phòng ngừa và điều trị căn bệnh ung thư. Cho đến nay, tỏi được sử dụng ngày càng phổ biến trên khắp thế giới, nhất là tại các nước

Âu - Mỹ, tỏi được tôn vinh như là "vua của giới thực vật". Vì vậy, đã có hàng trăm sản phẩm từ tỏi dưới dạng "dinh dưỡng bổ sung".

Tỏi có tác dụng chống khối u và ung thư gây ra bởi chất nitrosamine. Tỏi có khả năng chống oxy hóa và chống peroxy hóa lipid. Người ta đã xác minh các hoạt chất chủ yếu là S-allylcystein (SAC), S-allylmercaptocystein (SAMC), diallyltrisulfid (DADS)...., giúp làm chậm quá trình lão hóa cũng như phòng chống các hội chứng ung thư, nhất là ung thư tuyến tiền liệt. Hoạt chất diallyltrisulfid có khả năng ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư phổi trên người. Hoạt chất ajoen còn có tác dụng ức chế một số tác nhân gây đột biến gen, giúp ngăn chặn tiến trình gây khối u và ung thư.

Người ta đã áp dụng tỏi vào điều trị ung thư dạ dày, ung thư gan, ung thư ruột, ung thư phổi, ung thư vú, ung thư tiền liệt tuyến. Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ đã công bố kết luận của Giáo sư Lenore Arab của Trường Đại học North Carolina: Nếu ăn tỏi thường xuyên sẽ giảm được nguy cơ ung thư dạ dày tới 50% và ung thư cột sống tới 65%.

Hoạt chất của tỏi có tên là allicin vốn tạo cho tỏi có mùi hương riêng biệt, có tác dụng kháng khuẩn. Nghiên cứu của các nhà khoa học tại Viện Weizmann (Ixraen) cho thấy, chất allicin còn rất hữu hiệu trong việc ngăn chặn ung thư. Thực nghiệm trên

động vật, khi tiêm loại thuốc có chứa chất allicin lên chuột, các nhà khoa học thấy rằng, chất allicin có trong thuốc đã có tác dụng làm ức chế các khối u tại dạ dày chuột phát triển. Phát hiện mới này giúp các nhà khoa học sớm chế tạo ra loại thuốc hữu hiệu chữa trị ung thư trên người.

Trong khi tiến hành nghiên cứu về tác dụng hạ thấp lượng cholesterol trong máu của tỏi, các nhà khoa học thuộc Viện Ung thư quốc gia Mỹ đã phát hiện: Tỏi có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và các dạng ung thư khác như đại tràng, dạ dày, vú... Nghiên cứu cho thấy, ở những người ăn mỗi ngày một tép tỏi, nguy cơ ung thư sẽ giảm một nửa so với người không ăn. Theo các nhà khoa học, ngoài tỏi ra, các loại lúa đậu, hành tươi, rau quả và trái cây cũng có tác dụng nhất định trong việc phòng chống ung thư.

Tỏi có tác dụng phòng chống ung thư dạ dày và ung thư da. Các nhà nghiên cứu thuộc Viện Ung thư Mỹ hiện đang sản xuất loại thuốc tổng hợp được chiết từ tỏi, có khả năng chống ung thư tốt, mặc dù đã thành khối u vẫn có hiệu lực. Các nhà nghiên cứu Mỹ đã dựa vào các kết quả điều tra tương quan của Trung Quốc để quyết định đưa vào bào chế loại thuốc mới này. Những kết quả điều tra cho thấy những cư dân có tập quán ăn tỏi thường xuyên thì tỷ lệ ung thư dạ dày thấp. Một bác sĩ thuộc Viện Y học Sơn Đông

(Trung Quốc) xác nhận rằng, tỷ lệ ung thư dạ dày ở những người thường xuyên ăn tỏi thấp hơn 60% so với những người khác cùng khu vực. Trường Đại học tại bang Tách dát và Lốt Angiolét (Mỹ) đã phát hiện nước tỏi chiết có tác dụng ức chế một số bệnh ung thư ác tính và đề phòng ung thư da.

Tỏi có thể phòng ngừa ung thư là kết luận của các nhà khoa học và chuyên gia dinh dưỡng Mỹ đưa ra sau khi tổng hợp kết quả của 22 cuộc nghiên cứu về tỏi. Việc ăn tỏi thường xuyên sẽ giảm được 50% nguy cơ ung thư dạ dày và 67% nguy cơ ung thư ruột kết. Nguyên nhân là do tỏi có đặc tính kháng khuẩn, đặc biệt là đối với vi khuẩn *Helicobacter Pylori* là một trong những nguyên nhân gây bệnh viêm loét dạ dày tá tràng.

Nghiên cứu của các chuyên gia y tế Trung Quốc cho biết ăn tỏi rất có lợi cho sức khỏe. Ăn tỏi sẽ giúp cải thiện hệ miễn dịch của cơ thể, ngăn ngừa ung thư và chống lão hóa. Ngoài ra, tỏi còn giúp giảm béo do làm tan lớp mỡ dư thừa.

Tỏi còn có một tác dụng khác đáng lưu ý nữa là làm tăng khả năng tái tạo tinh trùng và đặc biệt, tỏi còn là một loại thuốc có tác dụng kích dục. Đây là một tác dụng của tỏi mà có lẽ còn ít được biết đến.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Có nhiều cách sử dụng khác nhau: Có thể ngâm rượu như kinh nghiệm của Ai Cập. Hoặc

đơn giản hơn là: *Hãy nuốt trong và sau bữa ăn 2 - 3 tép tỏi đã bóc vỏ lụa mỗi ngày.* Cách dùng này thích hợp với người sợ mùi tỏi.

2. *Bạn nên biết một số điều kiêng kỵ khi dùng tỏi:* Mỗi ngày chỉ nên dùng 2 - 4 gam. Không nên dùng nhiều, có thể hại mắt. Tỏi kỵ mật (mật ong, mật mía). Phụ nữ có thai, trẻ đang phát ban, sởi, bệnh ở mắt, mũi, răng, lưỡi không nên dùng. Ăn tỏi vào tháng 4 và tháng 8 (âm lịch) có hại đến tinh thần. Đàn ông ăn tỏi khi "nhập phòng" ảnh hưởng đến gan, thận. Người đang uống thuốc bổ cũng nên kiêng ăn tỏi.

3. Lưu ý: Không dùng quá 5g tỏi mỗi ngày. Nên dùng tỏi làm gia vị chế biến thức ăn hằng ngày.

4. Nghiên cứu cho thấy, ăn tỏi sống có lợi hơn ăn tỏi đã được nấu chín. Nên ăn 1-2 tép tỏi sống/ngày và nhai một ít chè để khử mùi hôi do tỏi để lại trong miệng.

5. Trên thị trường hiện có garlic là thuốc bào chế từ tỏi, sử dụng rất tiện lợi. Bạn có thể tìm mua ở các hiệu thuốc.

## GỪNG VỪA KÉO DÀI TUỔI THỌ, VỪA CHỐNG UNG THƯ

Gừng có tên khoa học là *Zingiber officinale*. Theo Đông y, gừng có tính vị cay nóng, có tác dụng ấm trung tiêu, tán hàn, giải biểu, hành thủy,

giải độc... Ngoài tác dụng làm thuốc, gừng còn là một thực phẩm thường dùng trong nhân dân. Ngoài ra, còn được dùng trong công nghệ làm nước hoa, nấu rượu bia, mứt kẹo...

Sách "Đông pha tạp ký" của Tô Thức thời nhà Tống ở Trung Quốc có ghi chép một câu chuyện như sau: Trong chùa Tịnh Từ ở Tiên Đường có một vị hòa thượng, đã trên 80 tuổi rồi mà da mặt vẫn căng bóng trắng hồng, mắt vẫn sáng long lanh như thời còn trai trẻ. Có người hỏi vì sao cụ lại có được sức khỏe như vậy, thì vị hòa thượng đó nói là: *Đã ăn gừng sống trên 40 năm nay, cho nên người trẻ mãi không già*. Vị hòa thượng đó còn nói rằng gừng sống có thể làm mạnh tỳ, ấm thận, hoạt huyết, ích khí.

Gừng có tác dụng chữa bệnh ung thư không? Nhiều công trình khoa học đã phát hiện rằng, các hoạt chất của gừng tươi có tác dụng chống oxy hóa mạnh so với các loại thuốc chống oxy hóa (antioxydant) được sử dụng hiện nay. Thông qua tác dụng này, gừng không chỉ có tác dụng chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ mà còn có tác dụng chữa bệnh ung thư.

Từ hàng ngàn năm nay, gừng được dùng trong y học như là một phương thuốc điều trị các loại cảm cúm thông thường, làm giảm chứng say tàu xe. Kết quả nghiên cứu này cho thấy, hợp chất trong gừng có khả năng làm chậm quá trình

phát triển của tế bào ung thư và làm giảm độ lớn của khối u.

Tiến sĩ Ann Boe cho biết: Thực vật thuộc họ gừng ngoài tính năng phòng và chữa bệnh còn có thể làm hạn chế sự phát triển của ung thư. Trong đó gingerol là chất giữ vai trò chính và cũng là chất quan trọng để phân biệt gừng. Theo tiến sĩ Ann Boe, nghiên cứu này cung cấp thêm những hiệu quả quan trọng của gừng đối với phòng và chữa bệnh ung thư đại tràng.

Nghiên cứu của các nhà khoa học cho phép kết luận gừng có nhiều tác dụng chữa bệnh: với 12 hoạt chất có tác dụng chống oxy hóa tương tự như vitamin C, vitamin E... nên gừng có tác dụng phòng chống được các bệnh ung thư, tim mạch, lão hóa, nhiễm độc gan... Đặc biệt là có tác dụng chống viêm nên thông qua tác dụng này, gừng có tác dụng giảm đau. Trong thực tế chữa bệnh, các thầy thuốc thường dùng để chữa các chứng đau do thấp khớp. Bên cạnh đó, gừng có tác dụng làm tăng tác dụng sinh học của nhiều loại thuốc, còn có tác dụng hạ nhiệt, điều hòa thân nhiệt... Ngoài ra, còn có tác dụng giải độc nhiều loại thuốc độc như ô đầu, phụ tử... và một số thuốc khác như nam tinh, bán hạ... Một điều lý thú nữa, gừng có tác dụng làm tăng tinh dịch, tăng khả năng hoạt động của tinh trùng, bồi bổ thể lực. Ức chế sự phát triển của nhiều loại vi trùng, kích thích sự phát triển của nhiều loại vi khuẩn cộng sinh có lợi trong cơ thể.



Hai nghiên cứu của nhà nghiên cứu Mỹ cho biết gừng, trà xanh và dược liệu thảo mộc có tinh chất bạc hà có thể ngăn chặn sự phát triển của bệnh ung thư. Cả hai nghiên cứu này đã thành công trên chuột. Các nhà nghiên cứu ở Trường Đại học Minnesota (Mỹ) cho biết hợp chất gingerol (chất làm nên vị nóng và hương thơm đặc trưng của gừng) có thể làm chậm, kìm hãm sự phát triển khối u trong cơ thể chuột. Và với 5 miligam gừng, chuột có khả năng miễn dịch trong thời gian 3 tuần trước và sau khi cho tế bào ung thư ruột ở người vào cơ thể.

Các nhà nghiên cứu theo dõi sự phát triển của những khối u trong cơ thể chuột có và không có tiêm gingerol. Những chú chuột thí nghiệm được cho ngủ nhân tạo, 13 con chuột (trong 40 con chuột được thử nghiệm) không tiêm gingerol xuất hiện khối u cỡ 0.06 inch (1,6mm) trong khi đó 15 ngày sau 4 con được tiêm gingerol mới xuất hiện khối u.

Sau 28 ngày, tất cả những con chuột không được tiêm gingerol có khối u sưng to, trong khi đó những con chuột có tiêm thì 10 ngày sau khối u chỉ ở mức một nửa những khối u của chuột không được tiêm.

Sau 49 ngày, tất cả những con chuột thử nghiệm đã bị chết vì khối u phát triển lớn với trên 1 cm hoặc hơn thế nữa. Nhưng 12 con chuột gingerol thì vẫn còn sống và giữ khối u ở mức khoảng một nửa khối u cho phép.

Gừng không độc, không có tác dụng phụ. Tuy nhiên Đông y cho rằng, các chứng do nhiệt như đau bụng do nhiệt, thổ huyết do nhiệt... không nên dùng. Người mắc bệnh gan cũng tuyệt đối không dùng.

## NGHỆ CŨNG CÓ TÁC DỤNG CHỐNG UNG THƯ

Nghệ là một loại thảo dược nhưng đồng thời cũng được dùng làm gia vị cho thực phẩm. Đây là một nét đặc trưng của ẩm thực Á Đông. Nhưng chắc ít người biết rằng nghệ còn có tác dụng ngăn ngừa ung thư.

Củ nghệ vàng còn có các tên gọi như khương hoàng, uất kim... có tên khoa học *Curcuma longa* Linn, thuộc họ Gừng. Là cây mọc hoang dại và được trồng để làm thuốc và thực phẩm.

Thành phần hóa học của nghệ vàng đã được nghiên cứu cho thấy có chứa tới 4,5 - 6% tinh dầu. Trong dầu bay hơi có chứa turmerone, zingerene, phellandrene, sabinene, borneol, curcumin, tinh bột...

Tác dụng sinh học của nghệ vàng đã được chứng minh với những tác dụng như lợi mật, tăng co bóp tử cung trên động vật thí nghiệm, giảm đau, kháng khuẩn, kích thích tiêu hóa... Đặc biệt là tác dụng sinh học trên tim mạch là làm giảm

huyết áp. Curcumin có tác dụng dung hòa cholesterol, có thể dùng để chữa sỏi mật.

Theo Đông y: Khương hoàng (thân rễ củ nghệ) vị cay đắng tính bình vào tâm, can, tỳ, có tác dụng hành khí hoạt huyết, làm tan máu ứ và giảm đau. Uất kim (củ con của cây nghệ) vị cay ngọt, tính mát vào tâm, phế, tỳ có tác dụng làm mát máu, an thần và tan máu ứ, giảm đau...

Trên thực tiễn, ít có sự phân biệt giữa 2 vị thuốc này và ở nước ta hầu như chỉ dùng thân rễ củ nghệ vàng mà ít khi thấy có củ đen. Liều dùng 4 - 12g mỗi ngày.

Tác dụng chữa bệnh của khương hoàng được tiền nhân đánh giá với nhiều tác dụng chữa bệnh khác nhau: Sách *Đông y bảo giám* của tác giả Hứa Tuấn người Triều Tiên cho rằng nó có tác dụng phá huyết hành khí, thông kinh, chỉ thống (giảm đau), chủ trị tâm bụng chứng đầy, cánh tay đau, trưng hà, đàn bà huyết ứ, bế kinh, sau đẻ đau bụng do ứ trệ, vấp ngã, đánh đập tổn thương, ung thũng... Sách *Y lâm toát yếu* cho rằng khương hoàng có tác dụng chữa tứ chi tỷ chứng do phong hàn thấp. Sách *Nhật hoa tử bản thảo* cho khương hoàng có tác dụng trị trưng hà huyết cục, nhọt sưng, thông kinh nguyệt, vấp ngã máu ứ, tiêu sưng độc, tiêu cơm...

Dưới con mắt các nhà khoa học, nghệ còn có tác dụng ngăn ngừa bệnh máu trắng. Trong một

cuộc hội thảo trẻ em với bệnh ung thư bạch cầu được tổ chức tại Luân Đôn (Anh), một nhóm các nhà nghiên cứu tại Trường Đại học Y khoa Loyola, Chicago, cho biết gia vị chế biến từ nghệ - vốn được sử dụng rộng rãi trong bữa ăn tại các nước châu Á - có thể có tác dụng chống lại bệnh máu trắng.

Giáo sư Moolky Nagabhushan tại Trường Đại học Y khoa Loyola (Mỹ) cho biết những thử nghiệm trong phòng thí nghiệm cho thấy nghệ có thể chống lại tác động của khối thuốc lá lên cơ thể. Chất curcumin - chất tạo màu cho nghệ - có thể ngăn chặn sự sinh sôi của tế bào bạch cầu.

Thường xuyên dùng nghệ trong bữa ăn giúp trẻ tránh được bệnh máu trắng. Các nhà khoa học Mỹ cho biết, việc dùng nghệ trong bữa ăn hàng ngày có thể là nguyên nhân khiến cho tỷ lệ mắc bệnh máu trắng ở trẻ em ở châu Á thấp.

Người ta thấy rằng, tổ tiên những người châu Á cũng có tỷ lệ mắc bệnh máu trắng ở người lớn (chủ yếu là ung thư nguyên bào lympho mạn tính) thấp. Vì thế các nhà khoa học cho rằng trẻ em châu Á ít bị mắc bệnh máu trắng có thể là do di truyền. Cũng có giả thiết cho rằng, việc tiếp xúc với sự lây lan của bệnh trong những năm đầu của cuộc đời giúp cho cơ thể có khả năng ngăn chặn được bệnh trong những năm sau.

## QUẢ BƯỞI, MỘT VŨ KHÍ CHỐNG LẠI CĂN BỆNH UNG THƯ

Ở Việt Nam, có nhiều loại bưởi đặc sản của nhiều địa phương như bưởi Năm Roi, bưởi Phúc Trạch... Trong y học, bưởi cũng được coi là một loại quả có tác dụng chữa bệnh kỳ diệu và đã có nhiều công trình nghiên cứu về loại hoa quả này.

Nhiều nghiên cứu khác cũng cho thấy bưởi là một trong những thực phẩm giàu flavonoid, có tác dụng ngăn chặn hoạt động của chất gây ung thư. Flavonoid có tác dụng như một chất chống oxy hóa tự nhiên, bảo vệ cơ thể chống lại những tổn hại do các chất oxy hóa gây ra. Ăn bưởi có thể chống ung thư và làm giảm béo, phòng ngừa các bệnh tim mạch, đái tháo đường... Các nhà khoa học có lời khuyên, hãy ăn bưởi mỗi ngày để bảo vệ sức khỏe.

Theo Julie Upton, phát ngôn viên Hiệp hội ăn kiêng Mỹ thì tác dụng chống ung thư của bưởi không có gì đáng ngạc nhiên, vì rất nhiều nghiên cứu đã tìm ra mối liên hệ giữa việc thực hiện khẩu phần ăn giàu rau quả với khả năng giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Lời khuyên cho mọi người, tất nhiên là bạn phải ngừng hút thuốc lá. Nếu bạn không thể làm được điều đó, bạn nên uống một lượng hợp lý nước bưởi ép - khoảng 350 ml mỗi ngày - cùng với các loại rau quả khác.

Ăn một hoặc hai quả bưởi mỗi ngày, cùng với một khẩu phần ăn khoa học có thể giúp bạn giảm cân.

Nó cũng giúp làm giảm nguy cơ ung thư ở những người hút thuốc nhờ tác dụng khống chế hoạt động của chất sinh ung thư trong khói thuốc. Những phát hiện này là 2 trong số nhiều kết quả nghiên cứu về lợi ích của các loại trái cây giống cam quýt được trình bày tại cuộc họp thường niên của Hiệp hội Dược phẩm Mỹ tại Philadenphia.

Theo tiến sĩ Ken Fujioka, làm việc tại Bệnh viện Scripps, San Diego (Mỹ) và là trưởng nhóm nghiên cứu tác dụng của bưởi trong việc giảm cân, cái gọi là "khẩu phần ăn dựa trên bưởi" - gồm bưởi và một số loại protein - đã trở nên phổ biến đối với những người điều trị bệnh béo phì trong nhiều năm. Trong nghiên cứu của mình, Fujioka và cộng sự lựa chọn 100 nam giới và phụ nữ thừa cân và chia thành 4 nhóm. Trước mỗi bữa ăn, một nhóm dùng các chất chiết xuất từ bưởi, một nhóm uống nước ép bưởi, nhóm thứ ba ăn nửa quả bưởi, trong khi đó nhóm thứ tư chỉ dùng giả dược. Theo ông Fujioka: Những người tham gia không được cố ăn kiêng. Để cho mọi người hoạt động như nhau, chúng tôi yêu cầu tất cả đi bộ 30 phút 3 lần/tuần.

Kết quả của nghiên cứu này cho thấy: Sau 12 tuần nhóm dùng giả dược chỉ giảm trung bình 0,275 kg, nhóm dùng chiết xuất từ bưởi giảm 1,09 kg, nhóm dùng nước bưởi ép giảm 1,49 kg, và nhóm dùng bưởi quả tươi giảm 1,59 kg. Ông Fujioka cho biết rằng: Trong nghiên cứu của

chúng tôi những người tham gia phải ăn nửa quả bưởi trước mỗi bữa ăn. Đây là điều không dễ. Họ ăn bưởi giống như ăn cam. Đầu tiên cắt đôi, sau đó cắt thành bốn rồi lột vỏ. Ăn theo cách đó có lợi cho sức khỏe hơn.

Trong một nghiên cứu khác, các nhà dinh dưỡng học tại Trung tâm Nghiên cứu ung thư của Trường Đại học Hawaii (Mỹ) đã phát hiện ra rằng nước bưởi ép làm giảm hoạt động của một loại enzym có tác dụng khiến cho khối thuốc lá dễ sinh ung thư ở người. Kristine Cuthrell và cộng sự đã chọn ra 49 người. Một số người dùng nước bưởi ép, số còn lại dùng thực phẩm khác như hành. Sau đó họ phân tích nước tiểu của những người này để đánh giá hoạt động của một loại enzym ở gan có tên CYP1A2 - enzym được cho là kích thích hoạt động của các hóa chất gây ung thư trong khói thuốc. Kết quả cho thấy ở những người uống 270 ml nước bưởi ép mỗi ngày, hoạt động của enzym CYP1A2 giảm đáng kể.

Báo Luận chứng và Sự kiện (Nga) cũng công nhận bưởi có ích cho những người mắc bệnh tim mạch, suy nhược thần kinh và các bệnh nhiễm khuẩn. Thậm chí người ta còn thấy bưởi có tác dụng tăng cường sức khỏe cho người bệnh đái tháo đường, làm tăng tác dụng của insulin. Không chỉ có vậy, bưởi được coi như một loại thuốc lợi tiểu dùng cho người mắc bệnh thận. Hãy uống nước ép bưởi

vào buổi sáng mỗi ngày, đó là lời khuyên của Báo Luận chứng và Sự kiện (Nga) dành cho các bạn!

Các nhà nghiên cứu cho rằng việc giảm cân có liên quan tới hàm lượng insulin thấp, khiến người ta ít đói hơn. Hàm lượng hormon này cao thường kích thích vùng dưới đồi hypothalamus, gây ra cảm giác đói. Chúng còn kích thích gan tăng tổng hợp cholesterol, gây vữa xơ động mạch. Đây là một nguyên nhân dẫn đến bị đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim.

Emma Bunn, tại Hiệp hội đái tháo đường của Anh, nhận định: "Nếu buổi thực sự làm giảm đáng kể hàm lượng insulin, đây có thể là một phát hiện thú vị. Chúng ta biết giảm cân đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn và điều trị bệnh đái tháo đường. Chúng tôi sẽ tiếp tục nghiên cứu để tìm ra những lợi ích thiết thực của loại quả này".

Trong một nghiên cứu được tiến hành tại Mỹ, các nhà khoa học nhận thấy rằng: Ăn buổi hoặc uống nước buổi còn có thể giúp những người béo phì giảm cân. Bổ sung buổi vào thực đơn hằng ngày còn giúp phòng chống căn bệnh đái tháo đường. Đó là kết quả nghiên cứu trên 100 người béo phì tại Mỹ.

**Cần chú ý:** Không nên ăn buổi khi đang uống thuốc do buổi sẽ làm tăng cường việc hấp thụ thuốc ở ruột. Trong nhiều trường hợp, điều đó rất nguy hiểm, thậm chí có thể gây chết người. Một số



thuốc chịu ảnh hưởng của buổi như một số thuốc chống dị ứng erfenadine (seldane, teldane) và astemizol (hismanal), nếu dùng chung với buổi có thể gây tử vong cho những người bị bệnh tim. Buổi cũng làm tăng tác dụng gây buồn ngủ và chóng mặt của các thuốc an thần, thuốc ngủ như triazolam (halcion), diazepam (valium, seduxen, dialag, diazefar, diazemuls, diazepin, ducene, e-pam, eurosan), alprazolam (xanax)... Nhiều hóa chất độc hại như thuốc trừ sâu, rượu và nicotin có trong thuốc lá cũng có thể bị buổi làm tăng độc tính. Vì vậy, những người bị ngộ độc các chất trên không nên ăn buổi. Tuy nhiên, trong một số ít trường hợp, buổi lại có tác dụng tốt: các chất bổ, các vi chất dinh dưỡng như sắt, kẽm, selen, calci và các vitamin nếu uống cùng với buổi sẽ được hấp thụ nhiều hơn và tốt cho sức khỏe.

## CHANH, CAM, QUÝT CŨNG CÓ TÁC DỤNG PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ

Hơn 3.000 năm trước đây, con người đã sử dụng quả chanh như một vị thuốc chữa bệnh. Vào thời Trung cổ, người ta tin rằng, vị thuốc này có tác dụng chữa các bệnh rắn cắn và phòng ngừa bệnh dịch hạch.

Luật lệ nước Anh bắt buộc thủy thủ đoàn khi ra khơi phải có đủ chanh cung cấp đủ dùng mỗi

ngày 28g nước chanh, đủ dùng cho ít nhất 10 ngày trên biển. Như thế, chúng tỏ quả chanh đã khẳng định được vai trò của nó với sức khỏe.

Maud Grieve, một nhà khoa học Mỹ khẳng định rằng: *Chanh có thể là quả có ích cho sức khỏe nhất trong các loại cây quả.* Thành phần của quả chanh có nhiều vitamin C, acid citric, kali và một số vitamin khác nữa. Nhờ có hàm lượng cao vitamin C, chanh có tác dụng chống oxy hóa rất mạnh do vậy chống lão hóa và ngăn ngừa được ung thư. Pectin có trong vỏ chanh có tác dụng hạ cholesterol máu. Đây cũng là một điều đáng quý nữa của quả chanh. Chanh còn giúp cho cơ thể hấp thu tốt hơn một số vi chất cần thiết cho cơ thể như calci, magiê, kẽm, mangan. Quả chanh thực sự có ích cho sức khỏe: ngăn ngừa bệnh hoại huyết do thiếu vitamin C, giúp ăn ngon miệng... Một ly nước chanh với vài lát chanh thái mỏng đem lại hương vị thơm mát và làm dịu thần kinh, chống stress... cho bạn.

Cũng như chanh, nước cam tươi còn là một chất giải khát có chứa nhiều vitamin C là một loại vitamin có tác dụng chống oxy hóa tế bào và giúp cơ thể chống chọi với stress làm tăng sức đề kháng của cơ thể... Một công trình nghiên cứu của Viện Đại học Alabama - Huntsville - (Mỹ) cho thấy muốn ngăn ngừa căng thẳng thần kinh đồng thời để tăng cường khả năng miễn dịch, không gì hơn là một ly cam vắt uống vào buổi sáng.

Nghiên cứu của các nhà khoa học Canada cho phép kết luận: *Nếu mỗi ngày uống 3 ly nước cam tươi thì lượng cholesterol có lợi cho cơ thể (HDL - C) có thể tăng đến 21%.* Các chất flavonoid có trong trái cam có thể làm giảm lượng homocystein, đây là một yếu tố nguy cơ đối với bệnh tim mạch không lệ thuộc vào cholesterol.

Theo một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Ôxtrâylia, ăn cam, quýt có thể tránh được bệnh ung thư. Tổ chức Nghiên cứu khoa học và công nghệ Ôxtrâylia (CSIRO) cũng đã kết luận rằng, nước cam, quýt có thể làm giảm 50% nguy cơ của bệnh ung thư dạ dày, ung thư vòm miệng và thanh quản.

Việc uống nước cam, quýt trong ngày cũng được khuyến khích dùng vì có thể làm giảm 19% nguy cơ bệnh đột quỵ. Katrine Baghurst, nhà nghiên cứu thuộc CSIRO đã phát biểu: Nước cam bảo vệ cơ thể thông qua đặc tính oxy hóa và hệ thống miễn dịch mạnh, ngăn chặn phát triển của khối u và làm cho các tế bào của khối u trở lại bình thường. Baghurst cho biết thêm, cam, quýt có mức độ chống oxy hóa cao hơn những loại nước trái cây khác với hơn 170 loại hóa chất, chính nhờ thành phần này mà có thể chống lại viêm nhiễm, khối u và tắc nghẽn động mạch. Nhóm nghiên cứu cho hay, cam và các loại quả cùng họ như quýt, quất... chứa nhiều các thành phần chống oxy hóa

và có tác dụng tăng sức đề kháng của hệ miễn dịch, ngăn ngừa sự phát triển của các khối u và làm lành tính các tế bào bị u.

CSIRO cũng đã tổng hợp kết quả của 48 nghiên cứu khác nhau trên toàn thế giới và cho thấy, các hoa quả họ cam cũng có tác dụng giảm nguy cơ bị các bệnh tim mạch, béo phì và đái tháo đường. Ngoài cam ra, các bác sĩ cũng khuyên mọi người nên ăn các loại hoa quả và rau 5 lần/ngày để giữ gìn sức khỏe tốt.

Nghiên cứu tiến hành trên gần 39.000 phụ nữ ở độ tuổi 55 - 69 ở Liôoa (Mỹ) cho thấy, những phụ nữ ăn nhiều loại quả có hạt như cam, quýt, bưởi có cuộc sống khỏe mạnh và ít mắc bệnh, nhất là bệnh tim mạch và ung thư so với những người không ăn các loại quả này. Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng, vỏ các loại quả này có chứa một chất hóa học có tác dụng làm giảm lượng cholesterol trong máu và có thể kìm hãm sự tiến triển của ung thư. Các chất limonoid có trong cam, quýt, bưởi chín cũng có tác dụng chống ung thư ở động vật thí nghiệm và ngăn cản sự phát triển của tế bào ung thư vú của người trong thử nghiệm nuôi cấy tế bào.

Theo các nhà nghiên cứu, thường xuyên ăn các loại quả này sẽ giúp giảm nguy cơ tử vong do bệnh ung thư, bệnh tim mạch và một số loại bệnh mạn tính khác.

Theo quan niệm của Đông y: "*Cam hàn, quýt nhiệt, bưởi tiêu*" có nghĩa là cam có tính lạnh, quýt có tính nhiệt, bưởi có tính hao tán, bài trừ. Chính vì vậy cần lưu ý người tiêu hóa kém, người tạng hàn không nên ăn nhiều cam.

Một điều cần lưu ý rằng, khi ăn các loại hoa quả chứa nhiều vitamin C như cam, chanh, bưởi... cần chú ý không nên ăn các loại hải sản như tôm, cua, ốc, hến... Trong các loài vật này có chứa nhiều arsen hóa trị 5 không độc cho cơ thể. Nhưng dưới tác dụng của vitamin C có thể làm cho chúng biến đổi thành arsen hóa trị 3 (thạch tín) lại gây hại cho cơ thể.

## HÃY ĂN TÁO MỖI NGÀY ĐỂ PHÒNG BỆNH UNG THƯ VÀ TIM MẠCH

Người Pháp có câu: *Nếu mỗi ngày ăn một quả táo thì thầy thuốc không đến nhà*. Có lẽ, chỉ một câu nói này đã khẳng định vai trò của táo đối với sức khỏe con người.

Nghiên cứu của Giáo sư, bác sĩ Ruihai Liu thuộc Viện Đại học Cornell (Mỹ) cho thấy, 100g táo cung cấp cho người ăn một lượng hoạt chất có tác dụng chống oxy hóa tế bào tương đương với 1.500 mg vitamin C. Ông cho rằng: "*Người tiêu dùng nên tìm các chất kháng oxy hóa từ trái cây và rau xanh hơn là từ một viên thuốc*". Các chất

chống oxy hóa tế bào có tác dụng làm giảm thiểu sự hoạt động của các gốc tự do tấn công vào các phân tử oxy gắn với các tế bào và các tổ chức. Sự oxy hóa tế bào cũng được coi như một trong những vấn đề có liên quan chặt chẽ với căn bệnh ung thư.

Người ta khuyên nên ăn 1 - 2 trái táo mỗi ngày, nên ăn cả vỏ. Trong dịch chiết của táo, người ta thấy có các flavonoid và polyphenol, khi kết hợp với nhau còn gây hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư. Như vậy, ngoài tác dụng đối với bệnh tim mạch, trái táo còn có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư.

Theo nghiên cứu của Viện Đại học Conell, táo tươi có tác dụng chống ung thư gan và ung thư đại tràng. Một nghiên cứu được thực hiện tại Phần Lan cho thấy ăn táo làm giảm được nguy cơ ung thư phổi 20%. Nguyên nhân của kết quả trên được kết luận chính là vai trò của quercetin có trong táo. Ngoài ra, điều lý thú nữa là táo còn có tác dụng làm cho trẻ em thông minh hơn và giúp cho quá trình tiêu hóa tốt hơn.

Ngoài ra, trái táo còn chứa nhiều chất xơ, trong quá trình tiêu hóa, các chất xơ có tác dụng làm tăng khả năng đào thải cholesterol, đào thải các chất độc sinh ra trong quá trình tiêu hóa ở đại trực tràng, do vậy góp phần làm giảm mỡ trong máu và tái hấp thu các chất độc có thể sinh ra ung thư. Ngoài ra, chất xơ còn có tác dụng

chống táo bón là một chứng bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Với 55 đến 60 calo trong 100 g táo có giá trị dinh dưỡng gấp 10 lần so với quả hạnh nhân, 6 lần so với chà là hoặc 3 lần so với quả lê. Táo còn chứa rất nhiều kali và vì thế, người ta cho rằng nó rất cần thiết cho những người mắc bệnh tim mạch. Vitamin C có nhiều trong táo cũng được coi là tác nhân làm cho táo có tác dụng chống viêm nhiễm. Hãy ăn 1 - 3 quả táo mỗi ngày... Một chế độ ăn giàu chất xơ sẽ giúp bạn tránh được nguy cơ bị bệnh ung thư và tim mạch.

Nghiên cứu trên 330.000 người trong vòng 10 năm, các nhà khoa học Mỹ tại Trường Đại học Minnesota công bố cho thấy, những người hàng ngày tiêu thụ 10 g chất xơ từ trái cây đã giảm được 14% nguy cơ bị cơn đau tim và 27% nguy cơ tử vong vì bệnh tim.

Trong thành phần vỏ quả táo còn có chứa nhiều chất xơ, đây cũng là một trong những nhân tố chống lại ung thư đại tràng. Lượng chất xơ có nhiều trong rau quả và ngũ cốc, đặc biệt là táo, bánh mì lúa mạch và cải bông xanh. Nghiên cứu cho thấy, 1 quả táo trung bình chứa khoảng 3 g chất xơ, 1 lát bánh mì là 1,5g và 1 búp cải xanh là 2,7 g. Hiệp hội Tim mạch Anh đã khuyến cáo mọi người nên dùng ít nhất 30 g chất xơ/ngày.

Theo BBC NEWS: Táo làm giảm nguy cơ ung thư đại tràng là kết luận của các nhà khoa học Pháp.

Các nhà nghiên cứu cho biết việc mỗi ngày ăn một quả táo có thể sẽ giúp ngăn chặn sự phát triển của ung thư đại tràng. Một nhóm các nhà nghiên cứu thuộc Viện Nghiên cứu sức khỏe và y tế quốc gia Pháp cho rằng, procyanidin là chất hóa học có trong trái táo là nhân tố tạo nên hiệu quả trên.

Qua những thí nghiệm trên động vật, các nhà nghiên cứu phát hiện ra chất hóa học này có khả năng làm giảm số lượng thương tổn tiền ung thư. Nghiên cứu này đã được báo cáo tại hội nghị của Tổ chức Nghiên cứu ung thư Mỹ và có nhiều khả năng sẽ mở ra một hướng mới trong điều trị ung thư.

Giáo sư Francis Raul cho biết: Công trình nghiên cứu của chúng tôi cho thấy việc mỗi ngày nên ăn một quả táo (cả vỏ) sẽ làm tăng hiệu quả chống ung thư. Đây rõ ràng là một việc dễ dàng chúng ta có thể làm mà không cần thêm nhiều nghiên cứu nữa.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy ăn táo mỗi ngày 1 - 2 quả, đó chính là lời khuyên của các nhà khoa học dành cho các bạn! Jola Gore - Booth, Giám đốc điều hành Hội Ung thư đại tràng cho biết: "Những người nào có khẩu phần ăn thiếu chất xơ, rau, trái cây và ít tập thể dục thường xuyên sẽ có nguy cơ mắc phải ung thư đại tràng cao nhất".

2. Nên ăn táo cả vỏ sau khi đã rửa bằng nước sạch.



## CÀ CHUA, "TRÁI TÁO VÀNG" PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ

Nghiên cứu của các nhà khoa học đã khẳng định vai trò tích cực của hoa quả đối với phòng và điều trị các bệnh ung thư và tim mạch. Tại Pháp, ngay từ những năm 1778, cà chua đã lên ngôi và được gọi dưới nhiều tên gọi như "trái táo vàng" hay "táo tình yêu". Ở Việt Nam, cà chua lại là một loại thực phẩm dễ kiếm, rẻ tiền và có thể đáp ứng cho nhiều đối tượng do giá thành của nó rẻ so với nhiều loại hoa quả khác. Ta có thể sử dụng cà chua chín như một loại dược phẩm thiên nhiên phòng và chữa bệnh ung thư và tim mạch.

Tại sao có thể kết luận được cà chua có tác dụng tích cực đối với phòng và chữa bệnh ung thư? Nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy, trong cà chua có một loại sắc tố tạo nên màu đỏ tươi của cà chua được gọi là lycopene và beta caroten được coi là vitamin A tự nhiên. Những hoạt chất này có tác dụng chống oxy hóa tế bào, do vậy có tác dụng tốt trong dự phòng các bệnh ung thư.

Trước đây, giới khoa học cho rằng lycopene là chất duy nhất trong cà chua có tác dụng chống ung thư tiền liệt tuyến. Tuy nhiên, theo nghiên cứu của các chuyên gia tại Trường Đại học Illinois và Ohio State (Mỹ), được tính đó là do nhiều chất hóa học trong loại quả này chứ không chỉ riêng lycopene.

Nhóm nghiên cứu do Giáo sư John Erdman đứng đầu đã tiêm một loại hóa chất gây ung thư tiền liệt tuyến vào cơ thể chuột thí nghiệm rồi cho chúng ăn bột cà chua, lycopene tinh khiết hoặc không lycopene. Khi kết thúc nghiên cứu, ung thư tiền liệt tuyến đã giết chết 80% chuột ở nhóm không ăn lycopene, 72% chuột ăn hóa chất này và 62% nhóm ăn bột cà chua. Nhóm nghiên cứu cũng phát hiện hạn chế lượng thức ăn của chuột làm giảm nguy cơ phát triển ung thư tiền liệt tuyến, bất kể chúng ăn thứ gì.

Lycopene là chất làm cho cà chua có màu đỏ. Nó có tác dụng quét sạch các gốc tự do gây tổn thương cho mô của cơ thể. Các nghiên cứu trước kia cho thấy mức lycopene cao hơn trong máu làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Tiến sĩ Stive Clinton, một thành viên của nhóm nghiên cứu, cho biết: Chúng ta không nên mong chờ giải pháp dễ dàng đối với các vấn đề phức tạp mà phải tập trung nhiều hơn vào việc chọn lựa các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe, luyện tập và theo dõi cân nặng.

Lycopene được coi là chất tạo màu cho cà chua có thể làm giảm sự phát triển các khối u tuyến tiền liệt của chuột. Các nhà khoa học đang thử nghiệm tác dụng chống ung thư của lycopene trên cơ thể người bằng cách sử dụng phiên bản nhân tạo của nó.

Các nhà Khoa học Hà Lan tại Trung tâm Y khoa Erasmus (Róttécdam, Hà Lan) đã cấy tế bào ung thư tuyến tiền liệt của người vào cơ thể chuột. Sau đó, họ dùng một lượng nhỏ LycoVit, một loại được phẩm bổ sung lycopene để điều trị cho một số con. Sau 42 ngày, sự phát triển của các khối u ở những con này đã giảm 50% so với các con chuột không được điều trị. Điều đáng nói là khi kết hợp dùng lycopene với vitamin E, sự phát triển của các khối u giảm tới 73%. Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy kháng nguyên đặc trưng của tuyến tiền liệt tăng giảm theo sự phát triển của các khối u. Điều này có nghĩa là chúng có thể được sử dụng để theo dõi tác dụng của việc điều trị đối với con người.

Tiến sĩ Jacqueline Limpens, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết một lượng vừa phải lycopene nhân tạo và vitamin E có tác dụng kìm hãm sự tăng trưởng của tế bào ung thư lớn nhất, liều lượng nhiều hơn lại không hiệu quả như vậy. Bà cho rằng: Rất nhiều tác nhân thuốc và hợp chất tự nhiên tuân theo phản ứng hình sin. Có nghĩa là liều quá cao hay cực thấp không đem lại hiệu quả, tác dụng lớn nhất có được khi ta sử dụng một liều nằm giữa 2 thái cực này.

Theo tiến sĩ Limpens, cần có thêm những thử nghiệm trước khi khẳng định rằng liệu pháp mới có thể giúp ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Nhưng theo bà, phát hiện này

cùng với nhiều kết quả nghiên cứu trước đây cho thấy sự phối hợp giữa lycopene và vitamin E có thể giúp bảo vệ nam giới khỏi căn bệnh chết người này. "Chúng tôi có thể nói rằng, nam giới nên thường xuyên ăn các thực phẩm giàu lycopene và vitamin E như các sản phẩm cà chua đã qua chế biến, đu đủ, bưởi chín, dưa hấu, mầm lúa mì, hạt ngũ cốc, xoài, các loại rau lá xanh, dầu hạch quả và ô liu. Thực ra, đây chỉ là một phần trong việc thực hiện lối sống lành mạnh và chế độ ăn uống nhiều rau và các thực phẩm có lợi cho sức khỏe khác".

Nước sốt cà chua có thể ngăn chặn và chữa các chứng ung thư miệng. Đây là một phát hiện mới mà các nhà nghiên cứu hóa sinh Trường Đại học Hebrew (Gienxalem) tình cờ tìm thấy. Trong khi nghiên cứu ảnh hưởng của sắc tố da cam trong cà rốt đối với các tế bào ung thư miệng, để đối chứng, người ta đã cho thêm chất lycopene có trong cà chua vào các tế bào khác. Một điều bất ngờ xảy ra: các tế bào này bắt đầu chết. Các nhà khoa học cho rằng, lycopene có khả năng tái tạo một quá trình tự nhiên giúp cơ thể giết chết những tế bào ung thư.

*Lycopene* là chất sắc tố tạo nên màu đỏ rất khác biệt của cà chua, khi chế biến thành sốt cà chua, chất này cũng không bị mất đi. Các nghiên cứu khác cho thấy chế độ ăn giàu hoa quả và rau

có thể giảm nguy cơ ung thư miệng. *Lycopen cũng có tác dụng giảm nguy cơ của nhiều loại ung thư*, trong đó có ung thư vú, tuyến tiền liệt, tuyến tụy và đại tràng.

Theo các nhà khoa học thuộc Trường Đại học Texas A&M (Mỹ), cà chua và nho đỏ có tác dụng phòng chống ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú và ung thư cổ tử cung. Những quả có màu càng sẫm thì tác dụng này càng lớn. Các loại trái cây trên có chứa nhiều lycopene, một chất có khả năng ngăn ngừa sự hình thành các gốc tự do gây ung thư. Các nhà nghiên cứu cho biết, quả nho và cà chua có màu sắc càng đỏ thì càng chứa nhiều chất này.

Ngoài ra, trong cà chua còn chứa rất nhiều loại vitamin khác nhau như vitamin A, C, B1, B2, B6, PP... Thành phần đạm, đường, chất béo có trong cà chua rất ít, do vậy có thể coi cà chua như một loại thực phẩm nghèo năng lượng rất thích hợp cho người mắc bệnh béo phì, một trong những yếu tố nguy cơ của bệnh ung thư và tim mạch.

Vitamin C có trong cà chua với hàm lượng nhỏ, chỉ khoảng 12-15 mg trong 100 g cà chua. So với trái táo, lượng vitamin C trong cà chua chỉ bằng 1/10 nhưng bù lại là tác dụng của lycopene và lượng vitamin A thiên nhiên có trong cà chua.

Hiện nay ở Việt Nam có nhiều giống cà chua khác nhau. Bạn có thể sử dụng cà chua dưới

nhiều dạng chế biến khác nhau như xào, nấu, sốt cà chua, muối và đơn giản nhất là ăn sống.

Người ta cho rằng do lycopene chỉ tan trong dầu, do vậy nên ăn cà chua dưới dạng nấu sốt, xào nấu để cơ thể hấp thụ tối đa lượng lycopene cần thiết cho cơ thể.

## CỦ CÀ RỐT CŨNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Người ta cho rằng cà rốt có nguồn gốc từ nước Pháp nhưng nay đã được trồng di thực sang nhiều nước. Ở Việt Nam, cà rốt được coi là một thực phẩm giàu dinh dưỡng nhưng rất rẻ tiền. Tuy nhiên, trong con mắt các nhà y học và dinh dưỡng học, củ cà rốt còn là một thảo dược có tác dụng phòng và chống lại căn bệnh ung thư cũng như bảo vệ sức khỏe.

Trong các sách Đông y, cà rốt cũng đã được đề cập như một thảo dược có tác dụng bồi bổ và chữa bệnh. Sách *Bản thảo cương mục* của tác giả Lý Thời Trân (Trung Quốc) viết: "Cà rốt có tác dụng hạ khí bổ trung, làm lợi cho cơ hoành và tràng vị, làm yên ngũ tạng và giúp ăn khỏe". Sách *Y lâm cải yếu* cho rằng, cà rốt có khả năng "nhu nhuận tạng thận, làm khỏe dương khí, ấm hạ bộ, trừ hàn thấp". Sách *Nhật dụng bản thảo* xem cà rốt là thứ thuốc "có thể chữa chứng quáng gà, suy dinh dưỡng, trẻ em còi xương, không muốn ăn, khô tròng mắt".

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, cà rốt rất giàu dinh dưỡng, ngoài protid, lipid, glucid và chất xơ còn có nhiều nguyên tố vi lượng và các vitamin, nhất là caroten. Về tác dụng dược lý, cà rốt có khả năng điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, tăng cường thể chất, nâng cao năng lực miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc, làm hạ đường máu, dự phòng tích cực các bệnh lý do thiếu vitamin A, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Gần đây, nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh cà rốt còn có tác dụng chống lão hóa và dự phòng tích cực bệnh lý ung thư.

Cà rốt thuộc loại rau củ rất giàu caroten (tiền vitamin A). Khi ăn vào cơ thể dưới tác dụng của men carotenase có trong thành ruột, caroten được chuyển hóa thành vitamin A. Theo các nhà khoa học, 100 g cà rốt có trên dưới 10 mg caroten.

Trong những năm gần đây trên thế giới có nhiều công trình nghiên cứu về tác dụng của vitamin A và caroten phòng chống bệnh ung thư. Theo các công trình nghiên cứu ở Trung tâm Y học Luân Đôn: mức vitamin A trung bình trong máu của những người bị các loại bệnh ung thư là 210 UI dl máu, còn ở những người khỏe mạnh mức đó là 230. Đặc biệt với những người ung thư phổi, ung thư dạ dày, ruột sự khác biệt đó rất lớn. Trung tâm đó nhận định lượng vitamin A trong

máu thấp là yếu tố tạo nên khả năng phát triển bệnh ung thư. Còn lượng vitamin A cao sẽ có tác dụng bảo vệ cơ thể phòng chống bệnh ung thư.

Các chuyên gia y tế Trường Đại học Harvard (Mỹ) cũng cho biết: nếu bữa ăn hàng ngày giàu caroten thiên nhiên sẽ giúp cho người giảm khả năng mắc bệnh ung thư phổi. Qua công trình nghiên cứu theo dõi 19 năm ở 2.000 dân Chicagô, những người nghiên cứu cho biết: những người dùng nhiều rau quả giàu caroten trong bữa ăn như cà rốt, cà chua, khoai tây, đậu và xà lách thì khả năng bị ung thư ít hơn. Những người nghiện thuốc lá ăn theo chế độ giàu caroten nói trên, khả năng bị ung thư phổi giảm xuống 8 lần so với những người nghiện thuốc lá tương tự mà không ăn theo chế độ trên.

Tiến sĩ R.Doll làm việc tại Quỹ về các công trình nghiên cứu ung thư của nước Anh nhận xét: tăng cường ăn cà rốt sống có thể tạo khả năng giảm được 40% nguy cơ bị ung thư phổi, trong số những người nghiện thuốc lá. Kết quả thí nghiệm trên các động vật cho thấy caroten làm giảm nguy cơ phát triển bệnh ung thư tới 40%.

Theo một nghiên cứu gần đây ở Italia, cà rốt sống chứa một lượng lớn các chất có khả năng chống lại bệnh ung thư đại tràng, trực tràng và ung thư vú. Rau sống cũng đem lại hiệu quả cao trong việc làm giảm nguy cơ mắc các loại ung thư này.



Trong cà rốt có nhiều tiền chất của vitamin A và các enzym. Ngoài ra, cà rốt còn có insulin thực vật có thể làm giảm 1/3 lượng đường trong máu. Viện Hóa dược Khác Cốp (Nga) đã nghiên cứu dùng cao khô cà rốt chế thuốc chữa bệnh đau thắt ngực cấp và mạn tính. Ở Việt Nam, cà rốt thường được dùng để chữa ỉa chảy có kết quả tốt. Tạp chí khoa học và tương lai của Pháp (Sciences & Avenir) tháng 10 năm 2000 cho hay, nghiên cứu của Viện Đại học Arkansas đã theo dõi tỷ lệ chất kháng oxy hóa ở các củ cà rốt khi đem nấu chín. Liên ngay sau khi nấu chín, tỷ lệ các chất oxy hóa tăng đến 35%. Điều đặc biệt sau một tuần cất giữ lượng hoạt chất chống oxy hóa, acid phenolic và beta caroten tuy có giảm dần nhưng cũng không giảm đến mức như đã thấy ở cà rốt tươi sống.

Ăn nhiều cà rốt và rau sống có thể chống ung thư. Đó là kết luận của các nhà khoa học Italia. Theo một nghiên cứu ở Italia, cà rốt sống chứa một lượng lớn các chất có khả năng chống lại bệnh ung thư đại tràng, trực tràng và ung thư vú. Rau sống cũng đem lại hiệu quả cao trong việc làm giảm nguy cơ mắc các loại ung thư này. Qua một số khảo sát, các nhà khoa học nhận thấy, những người ăn rau sống khoảng 12 lần mỗi tuần đã giảm được 26% nguy cơ ung thư đại tràng, 16% nguy cơ ung thư trực tràng và 15% nguy cơ ung thư vú so với những người chỉ ăn 3 - 4 lần/tuần.

Tuy nhiên, beta caroten chỉ tan trong dầu, do vậy để cơ thể có thể hấp thụ được nó, bạn có thể chế biến cà rốt dưới dạng xào nấu với một chút dầu, mỡ. Beta caroten được coi là tiền chất của vitamin A. Chỉ 1/6 lượng beta caroten đưa vào cơ thể có thể chuyển đổi thành vitamin A. Nhu cầu vitamin A của người trưởng thành bình thường là 750µg, với caroten là khoảng 4.500µg. Trong đó cứ 100g cà rốt có chứa 2,5g beta caroten (tương đương 2.500µg beta caroten). Beta caroten còn có nhiều trong các loại thực phẩm có màu vàng da cam khác nữa.

Ung thư buồng trứng là một loại bệnh có tỷ lệ tử vong rất cao và nếu có điều trị thì tỷ lệ sống trên 5 năm cũng chỉ đạt được một mức độ khiêm nhường là vài phần trăm. Ăn cà rốt, cà chua giảm nguy cơ ung thư buồng trứng, đây là thông báo của một tạp chí uy tín về ung thư học của thế giới. Nghiên cứu được thực hiện trên 563 phụ nữ sinh sống tại Boston (Mỹ). Người ta thấy rằng ăn nhiều cà rốt, cà chua hoặc các loại thực phẩm khác có hàm lượng chất caroten và lycopene cao sẽ có khả năng giảm nguy cơ ung thư buồng trứng.

Tại Việt Nam hầu hết các bệnh nhân bị ung thư đều được phát hiện bệnh trong giai đoạn khá muộn. Chính vì vậy, nghiên cứu về chế độ ăn có chứa nhiều chất caroten và lycopene có thể giảm tình trạng ung thư buồng trứng là một trong những phát hiện đáng lưu ý.

Cũng qua nghiên cứu, các chuyên gia đã khuyên rằng, nguồn caroten và lycopene tự nhiên từ thức ăn tốt hơn chất này ở dạng dược phẩm. Khẩu phần thức ăn được đề nghị là mỗi phụ nữ nên ăn cà rốt ít nhất 5 lần và uống ít nhất 1 ly cà chua trong một tuần.

Theo các nhà khoa học, việc thường xuyên ăn trái cây cũng giúp ngăn ngừa ung thư. Táo, lê làm giảm ít nhất 5% nguy cơ mắc các loại ung thư nói trên. Còn các loại quả như bưởi, cam, chanh, quýt, mận, mơ, đào, dưa, nho, dâu và quả anh đào... đều có khả năng chống ung thư!

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Các bà nội trợ nên chú ý tăng cường sử dụng cà rốt trong các bữa ăn hàng ngày.

2. Nên sử dụng dưới dạng nấu chín để tăng cường tác dụng của beta caroten, một hoạt chất có tác dụng ngăn ngừa ung thư.

## **CHẤT XƠ TRONG THỰC PHẨM CŨNG TUYỆT VỜI**

Hoa quả và rau xanh là những thực phẩm giàu chất xơ. Các nhà khoa học Mỹ khuyến cáo rằng, một trong những nguyên nhân gây ung thư vú có liên quan đến hormone oestrogen. Để kiểm soát nội tiết tố này, phụ nữ cần kiên trì theo đuổi

một chế độ dinh dưỡng giàu chất xơ và ít béo. Lý giải nguyên nhân này, Tiến sĩ Cheryl L.Rock của Trường Đại học Caliphóocnia cho biết, nguyên nhân chính là do việc tiêu thụ chất xơ có thể làm giảm lượng oestrogen ở những bệnh nhân ung thư vú. Rock và cộng sự đã kiểm chứng luận điểm trên với khoảng 300 phụ nữ được chẩn đoán mắc bệnh ung thư vú ít nhất 2 năm. Họ được chia thành 2 nhóm, trong đó một nhóm được khuyên ăn nhiều rau quả, ít chất béo và tham gia 12 buổi học nấu ăn với sự tư vấn qua điện thoại. Nhóm đối chứng chỉ được khuyên chung chung, không nhắm vào loại ung thư cụ thể nào. Định lượng cho thấy, những người có chế độ dinh dưỡng đặc biệt tiêu thụ chất xơ nhiều hơn đáng kể so với nhóm đối chứng (khoảng 29 g/ngày), và mức hấp thu năng lượng từ chất béo giảm mạnh.

Sau một năm, hàm lượng oestrogen ở nhóm đặc biệt đã tiêu hao đáng kể, trong khi nhóm đối chứng lại có chiều hướng gia tăng. Sự chênh lệch này là do mức tiêu thụ chất xơ mang lại, Rock nhận định, song cơ chế của nó vẫn còn là ẩn số. Nếu mọi việc được sáng tỏ, phát hiện trên có thể sẽ rất hữu ích cho những phụ nữ mắc các bệnh liên quan đến hormon sinh dục như ung thư buồng trứng hoặc vô sinh.

Theo báo Sức khỏe và Đời sống: chất xơ không chỉ phòng ngừa ung thư, béo phì, đái tháo đường,

điều trị sỏi mật và giảm mỡ máu... mà còn ngăn chứng táo bón và nhiều căn bệnh khác. Chất xơ có thể giúp cho việc đại tiện trở nên dễ dàng hơn. Tiến sĩ Denis Burkitt thuộc Viện Ung thư Mỹ nhận thấy rằng, dân cư ở các vùng quê châu Phi nghèo khổ ít bị ung thư đại tràng hơn người phương Tây. Ông phát hiện nguyên nhân chính là chế độ ăn rất nhiều chất xơ của họ.

Chất xơ bao gồm hai loại: loại không tan trong nước gồm cellulose và hemicellulose, có nhiều trong các loại rau xanh, quả, măng... Loại hòa tan gồm pectin, pentosan và chất nhầy, có nhiều trong vỏ cám của hạt gạo, hạt đại mạch, ngô, hạt lạc, các loại đậu, cùi trắng của quả bưởi, cam, vỏ táo, vỏ nho... Nhiều nghiên cứu đã đưa ra bằng chứng về những tác dụng đáng kể của chất xơ trong việc phòng và chữa bệnh, ngoài một vài tác dụng đã biết đến từ rất lâu. Một tác dụng được coi là kinh điển của chất xơ là phòng ngừa táo bón. Chất xơ vào cơ thể có tác dụng thẩm thấu nước, nở to ra làm tăng khối lượng bã thải. Mặt khác, nó kích thích nhu động ruột non, ruột già co bóp mạnh làm cho tiêu hóa dễ hơn và dễ tổng phân ra ngoài.

Các chuyên gia về ung thư học của Mỹ đã khẳng định rằng: chất xơ có tác dụng rất mạnh trong việc phòng ung thư đường tiêu hóa mà đặc biệt là ung thư đại tràng. Nó làm tăng khả năng miễn dịch của hệ thống tiêu hóa, khuyến khích hệ

vi khuẩn hữu ích trong ruột phát triển. Chính hệ vi khuẩn này đã tác động thường xuyên lên thành ruột, hạn chế sự phân chia bất thường của các tế bào, kìm hãm sự phát sinh, phát triển các túi nang bất thường trên thành ruột. Hơn nữa, khi lên men trong ruột, chất xơ còn tạo môi trường có tính khử cao, chống lại các chất oxy hóa; mà đại tràng là nơi phát sinh và chứa nhiều chất oxy hóa, chất độc trong quá trình chuyển hóa thức ăn. Chất xơ còn có tác dụng ngăn ngừa nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ. Với những phụ nữ có chế độ ăn nhiều chất xơ, ít chất béo và đạm, nguy cơ ung thư vú có liên quan đến oestrogen giảm đáng kể. Ở những trẻ em gái có chế độ ăn như vậy, tuổi xuất hiện kinh nguyệt cũng muộn hơn và vì thế sẽ ít bị ung thư vú hơn khi trưởng thành.

Riêng các chất xơ hòa tan lại có một vai trò trong chuyển hóa lipid, glucid và lipoprotein. Vì thế, nó làm giảm thời gian thức ăn tồn đọng trong hệ tiêu hóa, giúp hệ thống này ít phải chịu sức ép của thức ăn về góc độ khối lượng cũng như sinh hóa. Khi các chất xơ không hòa tan hút nước, chúng giữ luôn một phần muối mật nên kích thích cơ thể tăng cường sản xuất muối mật để bù vào lượng thiếu hụt, vì thế mà tăng sử dụng cholesterol. Lượng cholesterol tích lũy sẽ giảm đi kéo theo lượng cholesterol trong máu cũng giảm nên giảm nguy cơ xơ vữa động mạch. Các nhà khoa học

khuyến cáo rằng, những người bị tăng cholesterol máu nên tăng lượng chất xơ trong khẩu phần ăn hằng ngày.

Chất xơ làm hạn chế tăng đường máu sau khi ăn, có khả năng tăng tính nhạy cảm của insulin. Nó tham gia chuyển hóa triglycerid nên giúp kiểm soát nồng độ đường trong máu một cách hiệu quả. Đường sẽ được giải phóng từ từ vào máu, duy trì được nồng độ đường máu một cách ổn định. Đây chính là mục đích của việc phòng ngừa và kiểm soát bệnh đái tháo đường.

Do chất xơ nghèo giá trị dinh dưỡng nên chỉ tạo cảm giác no mà không tăng lượng calo cho cơ thể. Vì thế, nó rất lợi cho những người bị béo phì. Mặt khác, do chất xơ có thể hạn chế và kiểm soát lượng đường trong máu nên không tạo ra tình trạng thừa đường để chuyển hóa thành mỡ dự trữ. Ngay trong quá trình tiêu hóa thức ăn, cả chất xơ hòa tan và không hòa tan đều làm tăng tốc độ vận chuyển thức ăn trong ruột, hạn chế được sự hấp thu các chất dinh dưỡng nên cũng hạn chế tăng cân.

Chất xơ quan trọng như vậy nhưng vẫn ngày càng giảm đi trong khẩu phần ăn hằng ngày do sự phổ biến loại thực phẩm tinh chế, đã bị loại bỏ gần hết chất xơ. Theo một khảo sát gần đây, lượng chất xơ trong khẩu phần ăn của chúng ta hiện nay chỉ bằng 40 - 50% so với 30 năm trước. Đó chính là một trong những nguyên nhân làm

tăng nguy cơ mắc các căn bệnh của xã hội hiện đại như ung thư, tim mạch, đái tháo đường...

Với người Việt Nam, để có đủ chất xơ trong một ngày, mỗi người cần ăn tối thiểu 300 g rau xanh và 100 g quả tươi.

Hãng thông tấn Reuters cũng khuyến cáo: chất xơ có nhiều trong rau, củ, trái cây. Ăn nhiều chất xơ có thể ngăn sự phát triển bệnh ung thư. Trong một nghiên cứu tại Trường Đại học Caliphóocnia (Mỹ) cho thấy, 80% bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt đã giảm được tốc độ phát triển của các tế bào ung thư sau khi thực hiện chế độ ăn có nhiều chất xơ, ít chất béo và tham gia vào các chương trình giảm căng thẳng. Bác sĩ G. Saxe, thành viên nhóm nghiên cứu, cho biết, việc thực hiện chế độ ăn uống kể trên cũng có thể giúp hạ thấp nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm khác như tim mạch và đái tháo đường.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Nghiên cứu của các nhà khoa học đã khuyến cáo, nên ăn nhiều chất xơ trong rau xanh, hoa quả, các loại đậu... để nâng cao sức khỏe, ngăn ngừa một số bệnh mạn tính, quan trọng nhất là có thể ngăn ngừa được kẻ sát thủ chuyên nghiệp: bệnh ung thư!

2. Nên tăng cường ăn rau xanh, quả, củ... là những loại thực phẩm giàu chất xơ.



## ĂN TRÁI CÂY CŨNG LÀ MỘT PHƯƠNG PHÁP PHÒNG NGỪA UNG THƯ

Có lẽ phải nói rằng, Việt Nam ta có khí hậu, thiên nhiên ưu đãi nên có rất nhiều loại hoa quả đáng quý với sức khỏe nói chung hay đối với việc phòng ngừa, điều trị các bệnh ung thư nói riêng. Mùa nào thức ấy, hoa trái bốn mùa đem lại cho đất Việt một nét văn hóa đặc trưng.

Có thể khái quát chung, hoa quả có chứa nhiều vitamin C, A, B1, B2 và các chất vi lượng cần thiết cho cơ thể sống. Ngoài ra, còn có chứa nhiều chất có tác dụng tốt với sức khỏe như lycopene, caroten... Chất xơ cũng được coi như một thành phần không thể thiếu có trong hoa quả. Tất cả những yếu tố trên đã mang lại cho hoa quả một giá trị dinh dưỡng cao và còn có tác dụng phòng ngừa bệnh tật, trong đó có căn bệnh ung thư.

Một nghiên cứu của các nhà khoa học Pháp về thói quen ăn uống trong thời gian 8 năm đã đưa ra bằng chứng chắc chắn rằng, việc tiêu thụ quả và rau đã làm giảm được nguy cơ ung thư ở nam giới. Thử nghiệm được tiến hành trong thời gian từ năm 1994 đến năm 2002, trong đó 6.500 người đàn ông tuổi 35 - 60 đã được yêu cầu uống hằng ngày một liều thuốc gồm các viên thuốc có chứa một lượng vitamin C, E và các chất khoáng chống oxy hóa tương đương với lượng quả, rau được ăn

đầy đủ hàng ngày; còn 6.500 người đàn ông khác được uống các viên giả dược. Kết quả của nghiên cứu cho thấy tỷ lệ mắc các bệnh ung thư ở nhóm thứ nhất thấp hơn nhóm thứ hai 29%.

Một thử nghiệm tương tự đã được tiến hành ở các nhóm phụ nữ Pháp cũng có cùng độ tuổi nói trên, các tác giả không thấy sự khác nhau về tỷ lệ mắc ung thư giữa hai nhóm.

Theo Anne Lecain ở Trung tâm Ung thư quốc gia Ligue, điều này có thể gợi ý rằng đàn ông và phụ nữ có cách chuyển hóa khác nhau nhưng cũng có thể nó phản ánh một sự thực là phụ nữ Pháp đã ăn đủ số lượng rau và quả tươi cần thiết. Cũng nhờ thế mà phụ nữ có thể còn giành được nhiều lợi ích hơn từ rau quả.

Các nhà khoa học tại Trường Đại học Y khoa Georgia (Mỹ) khám phá một loại tế bào có tên gọi là SLC5A8 nắm một vai trò quan trọng trong việc giúp đại tràng sử dụng những gì có ích còn lại của thực phẩm trước khi cặn bã được đào thải ra ngoài.

Kết quả nghiên cứu trên đã được công bố trên Tạp chí Hóa Sinh cho biết, vi khuẩn tốt trong đại tràng tạo ra một loại enzym có khả năng sử dụng đường (glucose) từ màng tế bào thảo mộc, những thứ còn lại của rau, trái cây và ngũ cốc không tiêu hóa được trong ruột non. Trong môi trường đại tràng ít oxy và đầy rẫy vi khuẩn, các vi khuẩn làm lên men glucose tạo thành năng lượng giúp

sản xuất các acid béo, những chất dinh dưỡng ưa thích của các tế bào đại tràng.

Các nhà khoa học cho rằng, các loại trái cây rất tốt cho cơ thể. Trong khi các loại thuốc kháng sinh thường tiêu diệt các vi khuẩn tốt cùng với các vi khuẩn xấu, ảnh hưởng đến quá trình lên men vi sinh vật trong đại tràng. Vì vậy, nên ăn nhiều rau xanh và kháng sinh chỉ nên dùng khi thật cần thiết là lời khuyến cáo của các nhà khoa học.

Nhà hóa sinh Vadivel Ganapathy thuộc Trường Đại học Georgia cho rằng: Chúng ta không tạo ra enzym để tiêu hóa cellulose, vi khuẩn tạo ra enzym trong đại tràng. Do đó, bạn cần ăn thức ăn có nhiều chất xơ để cung cấp thực phẩm cho vi khuẩn. Nếu không, chúng sẽ không tồn tại trong đại tràng. Kháng sinh có thể quét sạch các vi khuẩn tốt, để lại một khoảng trống là nơi vi khuẩn gây bệnh có thể sinh sôi nảy nở.

Các loại trái cây tươi như táo, nho, lê... có chứa một chất là flavone. Khi vào ruột, chất này sẽ bị các vi khuẩn phân giải, tạo thành acid dihydroxybenzoic. Acid này khi tác động với chất acid thiocyanic (sản phẩm chuyển hóa của chất rhodanate, có nhiều trong phần lớn các loại rau, nhất là trong củ cải, bắp cải, súp lơ) sẽ gây ra hiện tượng rối loạn chức năng bình thường của tuyến giáp. Nếu nặng sẽ dẫn đến tình trạng tuyến giáp phì đại (không phải do thiếu iốt).

Mặt khác, sau khi tới dạ dày, thức ăn được tiêu hóa rồi chuyển vào hành tá tràng. Quá trình này kéo dài 1 - 2 giờ. Nếu dùng ngay các loại trái cây sau bữa ăn, trái cây sẽ cùng với thức ăn ứ tích trong dạ dày. Do thời gian thức ăn đọng lại trong dạ dày quá dài, cộng thêm tác động phức tạp của các loại acid như acid tartaric, acid citric... thức ăn rất dễ lên men, làm cho dạ dày bị đầy hơi, gây khó tiêu hóa.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Nên ăn nhiều trái cây. Nếu mắc các bệnh béo phì, đái tháo đường thì không nên ăn các loại trái quả có nhiều đường.

2. Không nên ăn trái cây ngay sau bữa ăn là lời khuyên của các nhà khoa học. Thế nhưng việc đó có thể dẫn đến tình trạng không tốt đến quá trình tiêu hóa và tuyến giáp.

3. Chỉ nên ăn trái cây trước bữa ăn 1 giờ và sau bữa ăn khoảng từ 2 đến 3 giờ. Nhưng đặc biệt, đối với các loại trái cây có nhiều chất tannate và pectin như quả hồng thì tuyệt đối không nên ăn khi bụng đói.

## **HÃY ĂN CHUỐI ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ**

Tương truyền, quả chuối có tác dụng làm bừng sáng trí tuệ. Ngoài việc là một thực phẩm giàu chất

đinh dưỡng, vitamin, các chất vi lượng... thì chuối còn có tác dụng phòng và chữa một số bệnh. Các nhà khoa học cho rằng, muốn mình khỏe thì hãy nên ăn chuối. Không chỉ có vậy, chuối còn có tác dụng phòng chống ung thư và cả bệnh tim mạch!

Người ta thấy rằng, chuối càng chín (các chấm đen trên vỏ càng nhiều) thì tác dụng chống ung thư càng rõ nét. Ngoài ra, khả năng tạo miễn dịch của chuối cũng cao hơn so với các loại quả khác. Đó là kết luận của các nhà nghiên cứu tại Trường Đại học Tôkyô (Nhật Bản). Trong các thí nghiệm trên động vật, nhóm nghiên cứu đã tiến hành so sánh khả năng tạo miễn dịch của các loại hoa quả như chuối tiêu, đào, táo, dưa, củ cải, lê, hồng... Kết quả cho thấy, chuối tiêu đạt hiệu quả tốt nhất về mặt này. Loại quả này có tác dụng kích thích hệ miễn dịch, tạo ra INF (chất có tác dụng tiêu diệt các tế bào khác thường sinh ra bệnh ung thư). Các nhà khoa học đang cố gắng tìm ra những hoạt chất có tác dụng chống ung thư trong chuối tiêu để sản xuất thuốc điều trị căn bệnh này. Người ta hy vọng rằng, hiểu rõ cơ chế chống ung thư của chuối sẽ giúp tạo ra thuốc chống ung thư.

Trong một nghiên cứu khác, Tiến sĩ Marilyn Kwan tại Trường Đại học Caliphóocnia tìm hiểu

xem những thực phẩm mà trẻ sử dụng có ảnh hưởng gì đến nguy cơ mắc bệnh bạch cầu của chúng hay không. Họ thu thập thông tin về khẩu phần ăn của 328 trẻ được chẩn đoán là mắc bệnh và so sánh chúng với những em không mắc bệnh. Kết quả cho thấy, những trẻ thường xuyên ăn cam hay chuối hoặc cả hai trong một hoặc hai năm đầu ít bị mắc bệnh hơn rất nhiều.

Ngoài việc có tác dụng phòng ngừa ung thư, chuối còn có tác dụng tốt trong việc hạ huyết áp và ngăn ngừa đột quỵ. Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, việc ăn nhiều chuối cũng như các loại rau quả nhiều kali khác đều có thể giúp chúng ta hạ thấp nguy cơ này. Những ai tiêu thụ dưới 1.500 mg kali/ngày sẽ có nguy cơ đột quỵ cao hơn 28% so với người tiêu thụ 2.300 mg kali/ngày. Chúng ta biết rằng, trung bình trong một quả chuối có 400 mg kali, tương đương với một ly nước cam hay một củ khoai tây nướng. Một số chuyên gia cho rằng, việc kali có khả năng làm giảm huyết áp và giảm lượng natri trong máu chính là nguyên nhân dẫn đến kết quả trên.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Mỗi ngày ăn 1 - 2 quả chuối là điều có thể thực hiện được đối với mọi người. Ăn chuối không những để tăng cường trí tuệ, ngăn ngừa đột quỵ,

giảm huyết áp, đem lại nụ cười mà còn có tác dụng ngăn ngừa một số bệnh ung thư.

## DƯA HẦU CŨNG NGĂN NGỪA BỆNH UNG THƯ

Dưa hấu có thể giúp ngăn ngừa bệnh ung thư, nguyên nhân là do loại quả này chứa một hàm lượng lớn lycopene - chất chống oxy hóa mạnh được coi là rất hiệu quả trong cuộc chiến chống ung thư.

Lycopene là hợp chất tự nhiên tạo nên màu đặc trưng của các loại quả như cà chua, dưa hấu và bưởi đỏ. Lycopene có tác dụng loại bỏ các gốc tự do gây hại cho tế bào lành.

Nghiên cứu gần đây của Trường Đại học Harvard (Mỹ) phát hiện ra rằng, lycopene trong cà chua làm giảm 1/3 nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới. Một báo cáo mới của Bộ Nông nghiệp Mỹ cho thấy, dưa hấu chứa nhiều lycopene hơn cả cà chua. Ngoài dưa hấu, có thể nói quả gấc, một loại thực phẩm phổ biến ở Việt Nam chắc chắn phải được coi là nữ hoàng lycopene trong tất cả các loại hoa quả!

Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng khuyến cáo rằng, lycopene của các loại quả khác nhau được hấp thu với tỷ lệ khác nhau. Vì vậy, còn cần tiếp tục tìm hiểu liệu dưa hấu có khả năng phòng ngừa bệnh ung thư như cà chua hay không.

## DẦU GẮC GACAVIT MANG LẠI HY VỌNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ GAN

Với người Việt Nam, quả gấc thường được dùng để đồ xôi gấc, làm bánh gấc... không phải chỉ để cho đẹp. Do là loại hoa quả có nhiều chất dinh dưỡng quý, gấc còn được dùng để làm thuốc bổ và chữa nhiều bệnh khác nhau.

Gấc là một loại quả có chứa nhiều caroten, lycopene... Theo tài liệu của Viện Dược liệu Việt Nam, màng gấc cho tới 8% dầu gấc là loại chất lỏng sánh, trong, có màu đỏ máu, mùi thơm ngon đặc biệt chứa 0,1% beta caroten, 44,4% acid oleic, 14,7% acid linoleic. Năm 1942, từ 2.017 kg quả gấc, P.Bonnet - nhà khoa học Pháp say mê nghiên cứu dược liệu Việt Nam đã bào chế được 38 lít dầu màng gấc và 0,3 kg caroten. Mỗi ml dầu màng gấc có chứa tới 38 mg caroten.

Ngoài ra, dầu màng gấc còn chứa một số yếu tố vi lượng như sắt, đồng, coban, đặc biệt là kẽm có tác dụng cho các bệnh gan, u xơ tuyến tiền liệt, selen và một chất có tác dụng chống ung thư.

Dầu màng gấc là nguyên liệu quý có chứa nhiều caroten, hơn hẳn so với dầu cá và nhiều lycopene hơn cả beta caroten. Cơm quả gấc có chứa nhiều beta caroten hơn dầu màng gấc.

Đáng chú ý là beta caroten chính là tiền vitamin A và liều dùng beta caroten thường là gấp



đôi so với vitamin A. Trong những năm gần đây, trên thế giới đã có nhiều công trình nghiên cứu dùng vitamin A và caroten để phòng chống bệnh ung thư. Nghiên cứu của Trung tâm Y học Luân Đôn cho thấy mức vitamin A trung bình trong máu những người mắc bệnh ung thư có đến 210 UI/dl máu, trong khi mức độ ở người khỏe mạnh là 230 UI/dl máu. Đặc biệt, ở những người bệnh ung thư phổi, dạ dày, ruột... thì sự khác biệt đó rất lớn. Các nhà khoa học nhận định chính lượng vitamin A thấp là một nhân tố gây bệnh ung thư. Còn lượng vitamin A cao sẽ có tác dụng bảo vệ cơ thể chống lại ung thư.

Các nhà khoa học Trường Đại học Harvard (Mỹ) kết luận rằng, nếu bữa ăn giàu caroten thiên nhiên sẽ có thể giảm đến 40% nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi. Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học Mỹ nhận định rằng, nếu bữa ăn giàu caroten thì khả năng mắc bệnh ung thư sẽ ít hơn. Các nhà khoa học Anh đã dùng vitamin A để chữa ung thư nhưng phải dùng liều cao lại dễ gây biến chứng. Vì vậy, hiện nay người ta đã chuyển sang nghiên cứu dùng beta caroten để thay thế vitamin A. Dầu gấc là một trong những thực phẩm chứa nhiều beta caroten đã được sử dụng để chữa ung thư.

Theo Đông y, dầu gấc có vị ngọt, tính bình, có tác dụng kiện tỳ vị, sáng mắt, thông thường người

ta dùng với liều 10 - 20 giọt mỗi ngày, chia làm 2 lần cho người lớn. Trẻ em dùng giảm liều. Nếu đi ỉa lỏng không nên dùng dầu gấc.

Quả gấc có thể được coi là một loại thực phẩm giàu caroten, lycopene nhất trong các loại hoa quả. Giáo sư Hà Văn Mạo, Chủ tịch Hội Gan mật Việt Nam và cố Giáo sư Đinh Ngọc Lâm (Bệnh viện Trung ương Quân đội 108) đã nghiên cứu bào chế ra loại dầu gấc mang tên Gacavit. Gacavit đã được áp dụng vào điều trị ung thư gan có kết quả tốt tại Bệnh viện Trung ương Quân đội 108. Đây là loại thuốc uống được điều chế từ thảo dược, có thể giúp những người bị tổn thương ở gan tránh được nguy cơ phát triển thành ung thư gan.

Thành phần chính của Gacavit gồm có dầu gấc vô trùng, beta caroten, lycopene, các acid béo không no, vitamin A, E, F và các nguyên tố vi lượng. Theo Giáo sư Hà Văn Mạo, dầu gấc là một loại thức ăn được dùng từ hàng trăm năm nay và đã được chứng minh là có khả năng ngăn chặn, hạ bớt tỷ lệ ung thư gan. Tuy nhiên, nó có nhược điểm là khó bảo quản, nhanh biến chất do bị oxy hóa khi tiếp xúc với môi trường. Các loại vitamin A, E, F cũng đã được chứng minh là có tác dụng phòng chống ung thư. Nghiên cứu cho thấy, công dụng của các thành phần này tăng lên khi được

phối hợp trong cùng một biệt dược. Gacavit không có tác dụng phụ và có thể giữ nguyên đặc tính trong vòng 3 - 5 năm và có thể được dùng dài ngày trong phòng ngừa và điều trị ung thư gan.

Đối tượng sử dụng là những người mắc các bệnh về gan, người có lượng AFP (Alfa Foeto Protein - chất giúp xác định bệnh ung thư gan) cao hơn bình thường mặc dù siêu âm còn chưa phát hiện khối u. Ở những người này, nguy cơ ung thư gan rất cao, bệnh thường xuất hiện trong vòng 6 tháng đến 2 năm. Gacavit có khả năng làm cho lượng AFP trở lại bình thường hoặc không cao lên.

Thuốc Gacavit ra đời năm 1993, kết quả theo dõi 10 năm trên những đối tượng có nhiều nguy cơ ung thư gan cho thấy, tỷ lệ phát bệnh trong vòng 6 tháng đến 2 năm ở những người dùng thuốc thấp hơn rất nhiều so với người không dùng thuốc. Thực nghiệm còn cho thấy, Gacavit làm giảm những biến đổi về gen ở các con chuột bị nhiễm chất độc màu da cam.

Trong thực tế, nhân dân ta cũng thường dùng màng gấc để nấu với dầu mỡ dùng dần. Dầu mỡ này thường có màu đỏ đẹp và chứa nhiều beta caroten có tác dụng ngăn ngừa các bệnh thiếu vitamin A, ngăn ngừa bệnh ung thư. Chị em nội trợ nên tự bào chế loại dầu mỡ này để nấu ăn.

## QUẢ NHO - THỨC ĂN, VỊ THUỐC PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ

Theo Dược điển Mỹ, nho có tác dụng chữa các chứng bệnh khó tiêu, trĩ, táo bón, sốt và các bệnh gan, thận. Nước ép nho đỏ có tác dụng trực tiếp lên quá trình đông máu, hạn chế sự hình thành các cục máu đông, làm tăng nồng độ của các chất chống oxy hóa và làm giảm các gốc tự do trong cơ thể. Resveratrol, một hợp chất có trong vỏ quả nho đỏ có tác dụng mạnh gấp 7 lần vitamin E và gấp 3 lần so với nước ép cà chua, chanh, bưởi...

Từ lâu đời, quả nho đã được nhân dân ta và nhiều nước trên thế giới sử dụng làm thực phẩm và thuốc chữa bệnh. Y thư cổ như *Bản thảo cương mục*, *Thần nông bản thảo*... cũng đã đề cập đến tác dụng chữa bệnh của quả nho. Các danh y Việt Nam như Tuệ Tĩnh, Hải Thượng Lãn Ông trong các trước tác của mình như *Nam dược thần hiệu*, *Hải y tông kim giám* cũng đều đề cập đến các tác dụng chữa bệnh của quả nho. Trong y thư, quả nho còn được gọi là quả bồ đào. Theo tài liệu cổ, *bồ đào có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng thông thủy đạo, trừ phong hàn thấp tê, làm nhẹ mình mẩy, mạnh thần trí, hòa dinh vệ*.

Các nhà dinh dưỡng Mỹ cho rằng, nước ép nho đỏ có tác dụng phòng chống ung thư và tăng cường sức đề kháng của cơ thể trước các phương pháp điều trị ung thư như dùng hóa chất, chiếu xạ.

Một nhà khoa học khác, ông David Kessler cho rằng, sở dĩ nho đỏ có tác dụng chống ung thư là do chất acid ellgalic có nhiều trong nho đỏ.

Các nhà nghiên cứu của Trường Đại học Winconsin (Mỹ) đã kết luận: Nước nho cũng có tác dụng như rượu vang đỏ ngăn ngừa tình trạng tắc động mạch. Điều này giải thích tại sao người Pháp có tỷ lệ mắc bệnh tim mạch thấp. Nghiên cứu này cho biết để đạt được cùng một hiệu quả phòng bệnh tim mạch cần phải có lượng nước nho gấp ba lần lượng rượu vang. John Folts, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: *Sẽ tốt hơn nếu chúng ta tìm thấy chất có ích trong rượu mà không phải uống rượu, bởi vì như vậy sẽ an toàn hơn cho nhiều người.* Tại sao uống rượu vang hay nước nho lại có tác dụng phòng bệnh tim mạch? Kết quả công trình nghiên cứu cho thấy trong vang đỏ có một lượng flavon là chất có tác dụng làm giảm sự kết dính của các tiểu cầu (tiểu cầu là một thành phần trong máu, khi vón cục lại gây tắc mạch). Flavon có nhiều trong nước ép vỏ, thân và hạt nho. Trong nghiên cứu gần đây nhất của ông, John Folts cho rằng flavon còn có thể tốt hơn cả aspirin!

Các nhà nghiên cứu Pháp đã kết luận, không những rượu vang có tác dụng tốt với các bệnh tim mạch mà nó còn có tác dụng kéo dài tuổi thọ cho con người. Người ta coi rượu vang như là một thứ thuốc trường thọ!

Hiện nay ở Việt Nam, nho Pháp, nho Mỹ đã được di thực và trồng thành công. Đây là những giống nho quý có giá trị dinh dưỡng cao với đặc điểm năng suất cao, không hạt...

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới, quả nho không chỉ là một thực phẩm có giá trị cao mà còn có giá trị trong phòng và chữa bệnh tật. Trong quả nho có chứa một hàm lượng lớn polyphenol, đây là một dược chất có giá trị cao, tác động mạnh mẽ vào quá trình đông máu, hạn chế quá trình đông vón của tiểu cầu vốn là một thành phần của máu có liên quan đến sự hình thành cục máu đông. Đông máu là một hiện tượng bệnh lý thường gặp ở các bệnh tim mạch, dễ gây các tai biến nguy hiểm như tắc nghẽn mạch máu, nhồi máu não, nhồi máu chi...

Trong quả nho, polyphenol có nhiều trong hạt nho và vỏ quả. Vang Bordeaux, một loại rượu vang nổi tiếng của Pháp được sản xuất từ nho đã được các nhà khoa học chứng minh tác dụng phòng và chữa bệnh tim mạch. Chế độ ăn của người vùng Địa Trung Hải mà trong đó rượu vang đỏ là một thành phần trong khẩu phần ăn của họ đã được các nhà khoa học chứng minh do tác dụng làm hạn chế tỷ lệ mắc và tử vong do bệnh tim mạch. Một trong những lý do đó đã được các nhà khoa học chứng minh thành phần của rượu vang đỏ có chứa aspirin, một loại thuốc có tác dụng tốt trên tim mạch do tác

dụng hạn chế quá trình hình thành cục máu đông trong lòng mạch. Vì vậy, để phòng và chữa bệnh tim mạch, người ta khuyên mỗi ngày nên uống 1 - 2 cốc rượu vang. Ở nước ta, rượu vang đỏ của Pháp không phải đã đáp ứng cho nhu cầu của đông đảo mọi người nên việc ăn nho tươi cũng là một vấn đề cần chú ý. Tuy nhiên, khi ăn nho tươi cần chú ý ngâm rửa sạch nho trong vò nước chảy để hạn chế tác hại của dư lượng thuốc bảo vệ thực vật có trong quả nho. Nên ăn nguyên cả vỏ để được cung cấp một lượng polyphenol cao.

Polyphenol còn là chất có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ tế bào và các sinh chất trong cơ thể chống lại các gốc tự do, các phần tử độc hại tham gia vào sự phá hủy các mô trong cơ thể. Cholesterol có phân tử lượng thấp là loại cholesterol có hại cho cơ thể, nó có thể bám dính vào thành mạch máu và gây nhiều hậu quả nguy hiểm khác nhau như nhồi máu cơ tim, nhũn não... Polyphenol chính là chất có thể hạn chế lại quá trình này. Polyphenol còn có thể hoạt hóa một loạt các men có tác dụng kích thích sự phát triển của các khối u ác tính. EGCG là một loại polyphenol có liên quan chặt chẽ nhất với tác dụng phòng ngừa ung thư. Các nghiên cứu khoa học đều đã chứng minh rằng, các polyphenol đều có tác dụng diệt trừ các gốc tự do và nitơ. Thông qua đó có thể bảo vệ các màng chất béo của tế bào, các protein và các ADN.

Quá trình oxy hóa tế bào cũng đã được chứng minh là một trong những nguyên nhân có thể gây già hóa và ung thư. Người ta thấy trong nho đen hàm lượng polyphenol cao hơn các loại nho khác.

Hàng năm, trên thế giới có hàng ngàn phụ nữ bị ung thư vú được áp dụng phương pháp chiếu xạ đã mắc phải căn bệnh xơ hóa do tia xạ, thường gặp ở người điều trị bằng tia xạ trong thời gian dài. Nguyên nhân có thể do chính các tia xạ gây ra hiện tượng trên. Hiện tượng xơ hóa là do các khối u trong bầu vú bị cứng lại, gây co kéo biến dạng bầu vú và đau.

Các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu ung thư Luân Đôn (Anh) đã kết luận: các chất chống oxy hóa (antioxidant) có trong quả nho đã có tác dụng chống xơ hóa ở phụ nữ bị mắc bệnh ung thư vú đã được điều trị bằng phương pháp chiếu xạ. Flavonoid có chứa nhiều trong quả nho được coi là các chất có tác dụng chống oxy hóa và có tác dụng chống xơ hóa trong trường hợp này. Các nhà khoa học cho rằng, tác dụng chống oxy hóa của quả nho tương tự như tác dụng chống oxy hóa của vitamin C và vitamin E. Cơ chế tác dụng của các chất chống oxy hóa được các nhà khoa học giải thích như sau: khi các gốc tự do thâm nhập cơ thể sẽ gây tàn phá các tế bào, thậm chí có thể gây tổn thương ADN, trong khi quá trình chống oxy hóa tế bào lại có tác dụng bảo vệ các tế bào sống trước sự tàn phá nói trên.



Nghiên cứu này đã được các nhà khoa học áp dụng với mục đích sử dụng các hoạt chất chống oxy hóa tế bào chiết xuất từ quả nho làm thuốc điều trị chống xơ hóa do chiếu xạ trên các bệnh nhân ung thư vú trong tương lai. Dù sao thì kết luận này cũng đã đem lại niềm hy vọng cho bệnh nhân mắc bệnh ung thư vú hay bệnh ung thư nói chung. Hy vọng rằng các chất chiết xuất từ quả nho sẽ mang lại niềm vui cho người bệnh.

Như vậy, ăn nho còn có thể giúp con người chúng ta trẻ lâu và phòng tránh được các bệnh ung thư vốn đã ngày càng trở thành một căn bệnh gây chết người với tỷ lệ không nhỏ. Các chất xơ có nhiều trong quả nho có tác dụng tốt trong việc hạn chế sự hấp thu các chất béo như cholesterol, một trong những yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch vốn đang ngày càng phát triển một cách mạnh mẽ.

Đường có nhiều trong quả nho dưới dạng dễ hấp thụ. Bên cạnh đó, tùy giống nho mà hàm lượng vitamin C, B và vitamin PP là các loại vitamin có trong quả nho có thể cao thấp khác nhau. Đây là những vitamin có tác dụng tích cực trong phòng và chữa bệnh.

Ăn mỗi ngày một chùm nho, ăn liên trong 8-10 ngày có thể giúp chúng ta bổ sung các loại vitamin, đường và chất điện giải. Tuy nhiên, do nho có nhiều đường nên người ta khuyên rằng

không nên ăn quá nhiều có thể gây mất cân bằng dinh dưỡng, làm thiếu các chất béo và đạm là hai thành phần rất ít trong quả nho. Đặc biệt, đường của quả nho không có tính "nóng" như đường mía, đường củ cải.

Ngoài nho tươi, nho khô cũng là một thực phẩm ngon, bổ. Bạn có thể dựa theo công thức sau để có một bình rượu nho thơm ngon sử dụng như một loại rượu khai vị: nho khô 100 g, kỷ tử 30 g, nhân sâm 30 g, quy thân 10 g. Ngâm với 2 lít rượu trắng Nếp mới 29,5°, sau một tháng có thể dùng được. Uống trước các bữa ăn mỗi lần 1 chén con 30 ml. Thang thuốc này bạn có thể mua dễ dàng tại các cửa hàng thuốc Bắc ở phố Lãn Ông - Hà Nội hay ở các cửa hàng bào chế thuốc Bắc khác trong cả nước. Nho khô hiện có bán như một loại thực phẩm ở nhiều siêu thị khác nhau mà bạn có thể dễ dàng có được. Rượu thuốc này có tác dụng bổ dưỡng khí huyết mà trong đó thành phần chính là nho.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Chú ý khi mua nho, nên chọn loại nho có màu tím sẫm hoặc đỏ, quả mọng nước, không dập nát, còn dính vào cuống. Có thể dự trữ nho trong tủ lạnh, khi ăn chỉ cần xả bằng nước sạch là được, nên ăn cả vỏ lẫn hạt. Nếu có thể nên ép nguyên cả trái nho hoặc ăn nho nguyên vỏ cũng tốt. Có thể ăn nho với số lượng không hạn chế.

2. Khi ăn nho, cần chú ý một số vấn đề sau:

*Thứ nhất:* ở những người đái tháo đường thì không nên ăn nho, vì lý do nho có nhiều đường dễ hấp thụ.

*Thứ hai:* không nên ăn quá nhiều nho trong thời gian dài, điều đó có thể gây mất cân bằng dinh dưỡng.

*Thứ ba:* do nho có tính bình và làm "thông thủy đạo", vì vậy những người đang đái tháo nhạt, ỉa chảy, lỵ... cần thận trọng khi sử dụng. Cũng vì lý do trên, những người mắc bệnh "tiêu khát" hay còn gọi là đái tháo đường không nên ăn nho do có thể làm tình trạng bệnh lý nặng thêm vì tính chất lợi tiểu của nho.

## QUẢ NHÓT CŨNG CHỮA UNG THƯ

Quả cà chua có tác dụng chống ung thư là điều nhiều người đã biết. Nhưng, một điều đáng ngạc nhiên, quả nhót cũng có tác dụng chống ung thư. Tạp chí khoa học của Hội làm vườn Mỹ (American Society for Horticultural Science) đăng tải kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho thấy, trong quả nhót chín lượng lycopene có đến gấp 18 lần so với cà chua. Lycopene là một hoạt chất có nhiều trong củ, quả có tác dụng ngăn ngừa nguy cơ ung thư, đặc biệt là ung thư tuyến tiền liệt. Tác dụng

của lycopene đã được các nhà khoa học chứng minh trong nhiều công trình nghiên cứu khác nhau.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Quả nhót là một loại hoa quả sẵn có ở Việt Nam, chúng ta nên tận dụng sử dụng nhót làm thực phẩm.

2. Có thể ăn tươi hoặc chế biến dưới nhiều dạng khác nhau như mứt, xi rô.

## **QUẢ ỚT VỚI BỆNH UNG THƯ**

Có thể nói rằng, trong bữa ăn của người Á đông là không thể thiếu được loại gia vị quý này. Thế nhưng, ngoài tác dụng là gia vị, quả ớt còn là một trong những vị thuốc quý có tác dụng chữa bệnh, ngăn ngừa ung thư và nhiều loại bệnh khác.

Theo Đông y, quả ớt còn có nhiều tên gọi khác nhau như lạt tiêu, lạt tử, ngưư giác tiêu, hải tiêu... Ớt có tên khoa học *Capsium frutescens* L; *Capsium annuum* L., thuộc họ Cà Solanaceae. Là một cây nhỏ có thể sống vài năm, thân hóa gỗ. Cây có nhiều cành, nhẵn. Lá mọc so le, hình thuôn dài, đầu nhọn. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá. Quả mọc rủ xuống đất, chỉ riêng ở cây ớt chỉ thiên thì quả lại quay lên trời. Cây ớt được nhân dân ta trồng từ lâu đời và cũng có thể mọc hoang. Quả ớt được dùng làm gia vị và còn được dùng làm thuốc.

Ngoài ra, rễ cây và lá cây ớt cũng được dùng làm thuốc từ nhiều đời nay.

Theo y học cổ truyền, ớt có vị cay, nóng. Có tác dụng *khoan trung, tán hàn, kiện tỳ, tiêu thực, chỉ thống (giảm đau), kháng nham (chữa ung thư)*... Nhân dân thường dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hóa kém, đau khớp, dùng ngoài chữa rấn rết cắn. Không chỉ quả ớt, ngoài việc dùng làm thuốc, trong dân gian nhân dân còn thường hay dùng lá ớt nấu canh ăn.

Nghiên cứu của y học hiện đại cũng đồng nhất với y học dân tộc. Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Trung Quốc cho thấy, ớt trái có rất nhiều ích lợi cho sức khỏe. Trong ớt có chứa một số hoạt chất sau: Capsicain là một alkaloid chiếm tỷ lệ khoảng 0,05 - 2%. Cấu trúc hóa học đã được xác định là acid isodexenic vanilylamin, có đặc điểm bốc hơi ở nhiệt độ cao, gây hắt hơi mạnh. Ngoài ra còn có capsaicin là hoạt chất gây đỏ, nóng, chỉ xuất hiện khi quả ớt chín, chiếm tỷ lệ từ 0,01% - 0,1%. Một điều lý thú là: Capsaicin kích thích não bộ sản xuất ra chất endorphin là một chất morphin nội sinh, có đặc tính như những thuốc giảm đau, đặc biệt rất có ích cho những bệnh nhân bị viêm khớp mạn tính và các bệnh ung thư. Ngoài ra, ớt còn giúp ngăn ngừa bệnh tim do một số hoạt chất của ớt làm cho máu lưu thông tốt, tránh được tình trạng đông vón tiểu cầu - một thành phần hữu

hình của máu mà khi đông vón dễ gây tai biến tim mạch. Ớt còn có tác dụng ngăn ngừa tình trạng huyết áp tăng cao. Một số nghiên cứu cho thấy, những loại ớt xanh vỏ, trái nhỏ có hàm lượng capsaicin nhiều hơn. Ngoài ra, trong quả ớt còn có chứa nhiều loại vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, acid citric, acid malic, beta caroten.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, ớt như một con dao hai lưỡi, vừa phòng ngừa nhưng cũng có thể gây bệnh ung thư. Việc con người sẽ bị bệnh hay tránh được căn bệnh này liên quan đến lượng ớt được ăn mỗi ngày và tích lại trong cơ thể.

Ngoài việc làm thực phẩm, quả ớt còn được nhân dân ta ứng dụng làm thuốc chữa bệnh từ ngàn xưa. Nhiều bài thuốc chữa bệnh với thảo dược là chính quả ớt, đơn giản nhưng có thể chữa được một số bệnh khác nhau.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Ăn ớt vừa phải sẽ giúp bạn phòng bệnh ung thư, nhưng ăn quá nhiều lại khiến dạ dày và đường ruột bị kích thích mạnh, dẫn tới các chứng bệnh như viêm loét dạ dày, viêm ruột, thậm chí còn gây ung thư.

2. Trong kho tàng dân gian, có không ít bài thuốc quý hỗ trợ điều trị các bệnh ung thư.

- Chữa rụng tóc do hóa trị liệu: ớt trái 100 g, ngâm với rượu trắng trong 10 - 20 ngày. Dùng

rượu này bôi lên da đầu có tác dụng kích thích mọc tóc.

- Giảm đau do ung thư, đau khớp: ăn ớt 5 - 10 g mỗi ngày.

- Chữa ăn uống kém tiêu do ung thư: ớt 100 g, hắc đậu xị 100 g, tán bột ăn hằng ngày.

- Chữa ăn uống chậm tiêu: ớt trái, dùng làm gia vị, ăn hằng ngày.

## TẢO BIỂN PHÒNG CHỐNG UNG THƯ

Các nhà khoa học cho rằng, sở dĩ phụ nữ Nhật Bản có tỷ lệ ung thư vú thấp là do trọng lượng cơ cấu bữa ăn của người Nhật có nhiều hải đới và các loại rong tảo biển. Trong tảo biển còn chứa nhiều iod có khả năng phòng chống ung thư tuyến giáp trạng và ung thư đại tràng. Các nhà khoa học cũng phát hiện thấy hải đới và tảo biển không những chứa nhiều vitamin E và chất xơ thực vật mà còn có khá nhiều nguyên tố vi lượng iod. Thí nghiệm cho thấy rằng nếu ăn uống thiếu iod sẽ là một trong những nguyên nhân gây ra ung thư vú.

Bằng các phương pháp công nghệ sinh học, các cán bộ của Viện Ứng dụng công nghệ (Bộ Khoa học và Công nghệ) đã chiết tách các chất có hoạt tính sinh học cao từ vi tảo phục vụ việc khám chữa bệnh, nuôi trồng thủy sản và xử lý

nước thải. Đặc biệt trong đó tảo lam *Spirulina* có khả năng tốt trong việc điều trị bệnh ung thư. Ở Việt Nam, việc nghiên cứu kỹ thuật nuôi trồng tảo lam *Spirulina* thực hiện từ những năm 1970. Xây dựng được quy trình tách chiết phycoxianin, beta caroten từ tảo *Spirulina* có tác dụng làm thức ăn bồi dưỡng sức khỏe, điều trị bệnh ung thư, chống suy dinh dưỡng ở trẻ em và làm các sản phẩm mỹ phẩm. Qua việc điều trị bằng tảo *Spirulina* và tia xạ gamma Cobalt 60 đối với các bệnh nhân bị ung thư vùng hàm vòm họng cho thấy: tảo lam có tác dụng tương hỗ làm giảm tác hại do hiệu ứng sinh học của bức xạ xuyên gây nên, tăng thể trọng, hàm lượng huyết cầu tố, bạch cầu, tiểu cầu, hàm lượng protein máu, nâng cao thể trọng của bệnh nhân và không có tác dụng phụ. Qua thí nghiệm lâm sàng trên người bệnh bị ung thư với chất phycoxianin có hàm lượng 8mg/kg, sau 15 ngày sử dụng cho thấy không ảnh hưởng tới chức năng gan, thận và có tác dụng hạn chế sự phát triển các tế bào ung thư từ 70 - 80%.

Tảo biển được coi là nguồn dinh dưỡng quý. Một đặc trưng thú vị của thực phẩm có nguồn gốc thực vật là danh tiếng của nó gắn liền với thành phần dinh dưỡng đặc trưng. Đối với tảo biển, iod, lignan và fucan là thành phần dinh dưỡng được tìm thấy nhiều hơn cả.



Lignan có trong tảo biển cũng được tìm thấy trong cà rốt, măng tây, bông cải xanh, ngũ cốc, các loại đậu. Lignan giúp cản trở sự hình thành các mạch máu mới có tác dụng giúp tế bào ung thư hấp thụ chất dinh dưỡng và tạo nên các tế bào ung thư khác.

Tảo biển là loại thực phẩm mà phụ nữ nên sử dụng. Lignan có thể đóng vai trò nhỏ tương tự như estrogen, một loại hormon luôn giảm trong suốt giai đoạn mãn kinh. Tác dụng này của lignan sẽ giúp cho phụ nữ giảm các triệu chứng không mong muốn như nóng nảy, mất ngủ. Ngược lại, khi lượng estrogen cao thì lignan lại có vai trò ức chế chúng, làm giảm nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ.

Tảo biển là nguồn thực phẩm giàu iod nhất. Trong cơ thể chúng ta, tuyến giáp cần iod để tạo nên các hormon thyroxin và triiodothyronin. Khi thiếu iod, cơ thể ta không thể tổng hợp các hormon giúp cho tuyến giáp hoạt động bình thường. Bệnh bướu cổ là bệnh thường gặp khi thiếu iod. Thậm chí, căn bệnh ung thư cũng được coi là có liên quan đến việc thiếu iod.

Nguồn carbonhydrat có trong tảo biển cũng là nguồn dinh dưỡng đáng được chú ý tới. Một trong các loại hydrocarbon đã được xác định là fucan, chất được tạo thành từ L - fucose và mang các polysaccharid được sulfat hóa. Các chất này có khối lượng phân tử khác nhau và một số có rất

hiệu hoạt tính sinh học. Một trong những chức năng đã được biết đến của các chất này là làm giảm phản ứng viêm của cơ thể. Bên cạnh đó, do giàu magiê, tảo biển còn giúp phòng tránh bệnh đau nửa đầu, hen suyễn...

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Khi chế biến, đừng ngâm tảo biển quá lâu trong nước vì khi đó iod sẽ hòa tan trong nước. Luôn chế biến tảo biển với tỏi vì lượng giàu selen trong tỏi sẽ giúp chuyển hóa các hormon tuyến giáp.

2. Khi bạn chế biến các món có dùng đậu, nên bổ sung tảo biển vì nó sẽ giúp bạn nhiều trong quá trình tiêu hóa bằng cách phân hủy các chất gây đầy hơi có trong đậu.

3. Khi bạn đang gặp vấn đề về trọng lượng do có liên quan đến tuyến giáp hay bạn đang dùng thuốc để chữa các bệnh về tuyến giáp, nên tham khảo ý kiến thầy thuốc trước khi dùng tảo biển.

## **HÃY ĂN ĐẬU NÀNH ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ**

Người dân đảo Crete, một hòn đảo phía nam Hy Lạp cùng với đảo Kôhama của Nhật Bản đã được hưởng một đặc ân to lớn: Tỷ lệ tử vong do tim mạch thấp nhất thế giới! Nghiên cứu của

Giáo sư Serge Renaud cho phép kết luận chế độ ăn truyền thống của người vùng Địa Trung Hải bao gồm bánh mì, nhiều rau quả, cá, thịt gia cầm, rượu nho... có hàm lượng alpha linolenic cao. Đây là chất có ở lá cây óc chó mà dân đảo Crete thường dùng để ăn sống.

Lương y nổi tiếng đời Đường ở Trung Quốc là Trần Tăng Khí đã từng viết: *ăn đậu nành trong thời gian dài sẽ làm nhan sắc đẹp ra, đẩy lùi tuổi già*. Ngày nay, ở Nhật Bản, người ta cho rằng đậu nành là đồ ăn "*khỏe - đẹp - tự nhiên*".

Một loại thực phẩm khác cũng có nhiều alpha linolenic là dầu đậu nành. Đây chính là điều lý giải tại sao dân đảo Kôhama (Nhật Bản) cũng có tỷ lệ tử vong do tim mạch thấp nhất thế giới do tập quán ăn nhiều đậu nành.

Giáo sư David Jenkin thuộc Trường Đại học Toronto (Canada) cho rằng: *Chúng tôi bắt đầu hiểu được rằng đậu nành rất có lợi cho sức khỏe*.

Các nhà khoa học cho rằng, đậu nành ngoài việc là một thực phẩm có giá trị thì còn có tác dụng phòng và chữa bệnh. Như mọi loại đậu khác, đậu nành giàu chất xơ với hai loại: xơ không tan ở phần vỏ bao và xơ tan ở phần đậu. Xơ không tan giúp ngừa táo bón và ung thư ruột già. Xơ tan giúp hấp thu chất béo ở dạ dày, ức chế sản xuất cholesterol ở gan và làm giảm cholesterol máu.

Với thành phần xơ cao, đậu nành còn làm chậm tốc độ hấp thu đường ruột, nên là một nguồn cung cấp bột đường quan trọng cho người đái tháo đường, vì đường máu tăng chậm hơn so với ăn cơm, bánh mì hay khoai tây. Kết quả một nghiên cứu của Trường Đại học Caliphóocnia (Mỹ) đã được công bố: ở những người đàn ông dùng nhiều sản phẩm từ đậu nành, nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt sẽ thấp hơn so với những người không hoặc ít dùng loại thức ăn này. Các nhà khoa học giải thích, khi tuyến tiền liệt tăng sinh (một căn nguyên gây bệnh ung thư), lượng kháng nguyên PSA (Prostate specific Antigen) (một protein được sản sinh từ các tế bào của tuyến này) trong cơ thể sẽ tăng cao. Các nghiên cứu cho thấy, chất genistein chiết xuất từ đậu nành có khả năng làm giảm nồng độ PSA ở nam giới, do đó giúp giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

Đậu nành có chứa tới 20 loại acid amin, nhưng trong đó chỉ có 8 loại là thiết yếu mà cơ thể không tự tổng hợp được, phải lấy từ nguồn thực phẩm ăn vào. Loại đạm nào có sự phân bố thành phần 8 acid amin thiết yếu giống với đạm của cơ thể được xem là đạm có chất lượng tốt. So với các nguồn đạm thực vật khác, đạm đậu nành có khả năng được giữ lại cơ thể để tổng hợp thành đạm cơ thể cao nhất.

Chất béo của dầu đậu nành có chứa omega-3, acid linolenic cùng với EPA, DHA... có tác dụng làm giảm nguy cơ gây bệnh tim mạch. Ngoài thành phần các chất xơ, đạm, béo vừa kể trên, đậu nành còn là nguồn dồi dào vitamin nhóm B, đặc biệt là B6, folat, calci và sắt. Nhưng sắt trong đậu nành là sắt vô cơ, khác với dạng hữu cơ có trong nguồn động vật, dạng sắt vô cơ này kết hợp với acid phytic trong đậu nành tạo thành hợp chất không tan mà cơ thể không hấp thụ được.

Qua nhiều công trình nghiên cứu, đậu nành còn có tác dụng chống oxy hóa, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư, đặc biệt ung thư đường sinh dục. Đó là do hiệu quả của thành phần isoflavon gồm genistein và daidzein là những hợp chất sinh ra chất estrogen. Genistein còn có tác dụng ức chế hoạt động của men tyrosin, một loại men tham gia vào sự hình thành mảng bám trong xơ vữa động mạch. Tuy nhiên, các nhà khoa học còn thấy rằng: quá trình chế biến đậu phụ và sữa đậu nành đã gần như loại trừ tác động chống ung thư của genistein và daidzein.

Đậu phụ, tào phớ, sữa đậu nành và các chế phẩm từ đậu, là những thức ăn ngon, dễ tiêu. Theo các chuyên gia, trong đậu tương chứa nhiều phytoestrogen, có khả năng ức chế sự tạo thành estrin trong cơ thể. Nếu estrin trong cơ thể vượt quá mức sẽ dễ gây ra ung thư vú, vì thế các thức ăn

từ đậu có hiệu quả rất tốt giúp chị em phụ nữ phòng ngừa bệnh ung thư do ảnh hưởng của estrin gây ra, đặc biệt là ung thư vú. Các chuyên gia còn cho biết trong các chế phẩm từ đậu có 5 chất ức chế sự phát triển của tế bào ung thư. Thường xuyên ăn đậu phụ có thể giảm bớt một nửa nguy cơ mắc bệnh ung thư đại tràng.

Ngoài ra, đậu nành còn chứa nhiều calci, một chất rất cần thiết để phòng bệnh ung thư và cả bệnh loãng xương. Người ta khuyên rằng, nên ăn đậu phụ nấu canh hoặc kho với cá, vitamin D có nhiều trong cá sẽ giúp cho việc hấp thu calci tốt hơn. Vitamin E có nhiều trong đậu nành cũng là một chất chống oxy hóa hữu hiệu, giúp cho hạn chế quá trình lão hóa và dự phòng các bệnh tim mạch và ung thư.

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trường Đại học Colorado (Mỹ) cho thấy, một phân tử có tên là equol vốn được sản sinh ở ruột trong quá trình tiêu hóa các chế phẩm từ đậu nành có thể giúp kiểm soát loại hormon DHT - tác nhân gây ung thư tuyến tiền liệt và chứng hói đầu ở nam giới. Nghiên cứu cho thấy loại equol này tuy không ngăn ngừa được việc hình thành hormon DHT nhưng lại có khả năng chế ngự hormon này, từ đó giúp ức chế sự phát triển của các khối u ung thư tuyến tiền liệt. Nam giới được khuyến cáo nên dùng mỗi ngày từ 100 - 150 g đậu nành.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, đậu nành còn là một vũ khí của con người chống lại căn bệnh ung thư tử cung. Trong khẩu phần dinh dưỡng hàng ngày, sự góp mặt của thực phẩm từ đậu nành càng nhiều thì nguy cơ mắc ung thư tử cung càng thấp. Một nghiên cứu của Trung Quốc trên 1.700 phụ nữ cho thấy, bệnh phát triển mạnh ở những người ăn ít đậu nành nhất. Trong 1.700 phụ nữ ở độ tuổi 30 - 69 tham gia vào nghiên cứu của Viện Ung thư Thượng Hải, một nửa được chẩn đoán là bị ung thư tử cung, số còn lại hoàn toàn khỏe mạnh. Sau 5 năm tìm hiểu về mức tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành của số người này, các chuyên gia nhận thấy nhóm bị bệnh ăn ít đậu nành hơn người thường. Điều này có thể giải thích vì sao tỷ lệ mắc bệnh ung thư tử cung ở các nước phương Tây luôn cao hơn phương Đông. Theo Giáo sư Xiao Ou Shu, trưởng nhóm nghiên cứu, đậu nành được tác dụng trên là nhờ isoflavon - nhóm hóa chất bắt nguồn từ thực vật có khả năng "bắt chước" hormon oestrogen trong cơ thể. Trong khi loại hormon này đóng vai trò chi phối hoạt động của tử cung, isoflavon từ lâu còn nổi tiếng về tác dụng phòng tránh các bệnh tim mạch, ung thư vú và một số loại ung thư khác.

Uống sữa đậu nành hằng ngày có lợi cho sức khỏe. Đó là do trong hạt đậu chứa nhiều genistein, một chất có khả năng chống ung thư rất mạnh.

Đây là kết luận từ một nghiên cứu mới của Tiến sĩ A. Hansen (Mỹ).

Ngoài khả năng chống ung thư, đậu nành còn có một số ưu điểm khác: Sữa đậu nành và sữa bò đều cung cấp năng lượng tương đương nhau nhưng sữa đậu nành không chứa cholesterol nên có thể làm giảm cholesterol trong máu và ức chế sự oxy hóa cholesterol. Hơn nữa, đạm của đậu nành không gây ảnh hưởng đến thận nên có thể sử dụng cho bệnh nhân viêm thận mạn và cấp khi phải giảm ăn thịt.

Virus cũng được coi là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh ung thư. Các nhà khoa học cho rằng, soyasaponin là một chất saponin có trong đậu nành còn có tác dụng giúp cơ thể chống lại nhiều loại virus như virus cúm, virus Herpes, virus gây bệnh đường sinh dục...

### **Mặt trái của đậu nành:**

Ngoài giá trị dinh dưỡng, đậu nành còn được xếp loại thực phẩm có giá trị nhờ vào một số thành phần đặc biệt. Nhưng các nhà khoa học cũng rất thận trọng cho rằng đậu không phải là một thực phẩm hoàn hảo. Theo các nhà khoa học, đậu nành còn chứa một số chất có hại cho cơ thể, trước tiên phải kể đến acid phytic, hay phytates, tìm thấy trong vỏ cám của các loại hạt và đậu, mà nhiều nhất là đậu nành. Acid phytic ngăn chặn sự hấp thu qua ruột của một



số chất khoáng rất quan trọng như magiê, calci, sắt và kẽm, thường thấy rõ ở những người ăn chay trường. Đậu nành còn chứa nhiều chất ức chế enzym như ức chế hấp thu trypsin và các enzym cần thiết cho quá trình tiêu hóa protein khác làm dạ dày hoạt động kiệt sức, giảm hấp thu protein trong cơ thể, có thể dẫn đến thiếu hụt amino acid mạn tính và chậm phát triển thể chất.

Theo Champain, United Press tháng 7 năm 2004: Các nhà nghiên cứu tại Trường Đại học Illinois (Mỹ) đã xác định được sự tăng trưởng khối u ở chuột có chế độ ăn giàu đậu nành tinh luyện. Trong một thí nghiệm, người ta nuôi chuột bằng đậu nành bình thường ở dạng bột chế biến và loại đậu nành đã qua tinh luyện cao. Kết quả cho thấy nhóm chuột ăn bột đậu nành bình thường không phát triển ung thư; còn nhóm ăn chế độ đậu nành tinh luyện có hiện tượng tăng trưởng sự cấy ghép khối u. Tiến sĩ William Helferich (Đại học Illinois - Mỹ) cho biết thêm, một số lượng nhỏ đậu nành dạng bột chế biến dùng trong thử nghiệm đã được chế biến giống như đậu nành trong chế độ ăn của dân châu Á có tỷ lệ ung thư thấp.

Ngoài ra, đậu nành còn chứa hemagglutinin làm cho hồng cầu bị vón và giảm hấp thu dưỡng khí. Chức năng tuyến giáp cũng bị ảnh hưởng của việc sử dụng đậu nành. Genistein và daidzein được nhận dạng là những chất chống tuyến giáp vì ngăn

chặn men thyroid peroxidase trong quá trình tổng hợp hormon tuyến giáp dẫn đến giảm chức năng tuyến giáp. Trong quá trình chế biến, các nhà sản xuất thường ngâm đậu nành trong dung dịch kiềm (alkaline) sau đó đun ở 115°C trong nồi áp suất. Cách này làm chất đạm khó tiêu hóa hơn và chất phytat trong sữa đậu nành ngăn cản hấp thu các chất khoáng vào máu, nguy hiểm hơn là chất kiềm dùng để ngâm còn có mầm ung thư lysinealin, giảm chất cystein trong đậu nành đưa đến vô hiệu hóa các chất đạm nếu không ăn thêm các chất thịt, cá, trứng và sản phẩm từ sữa động vật.

Ăn quá nhiều đậu nành cũng là điều không nên. Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, nam giới không nên lạm dụng đậu nành để tránh cơ thể hấp thụ quá nhiều estrogen vì có thể gây ung thư tinh hoàn. Nhất là vào thời điểm còn nhỏ cho đến tuổi dậy thì.

## PHÒNG NGỪA UNG THƯ BẰNG GẠO LỨT

Một trong những công trình nghiên cứu của Giáo sư Ohsawa người Nhật Bản khẳng định gạo lứt *"là một thức ăn tuyệt vời mà tạo hóa dành cho con người"*.

Vài năm trước đây, một công trình nghiên cứu của Trường Đại học Minnesota (Mỹ) đã khám phá việc ăn các hạt ngũ cốc nguyên cám sẽ giúp tăng

tuổi thọ, nguyên nhân chính là do chúng có chứa những tác nhân chống ung thư, ổn định các mức nồng độ đường máu và insulin máu.

Gạo lứt là một loại gạo mới chỉ xát vỏ trấu mà còn nguyên lớp vỏ cám bên trong. Chính lớp vỏ cám này chứa rất nhiều vitamin B1 cũng như nhiều chất dinh dưỡng và vi lượng khác. Người ăn gạo sát trắng lâu ngày còn có thể mắc bệnh tê phù do thiếu vitamin B1. Theo Đông y: *Gạo lứt rất bổ và có tính thanh nhiệt, an thần trấn kinh, trừ phiền*. Có khả năng ngăn sự xuất tiết của dạ dày và đại tràng nên có tác dụng tốt trong điều trị các bệnh đường ruột. Đông y dùng cháo gạo lứt để phòng ngừa và trừ bệnh tả, lỵ, cầm mồ hôi...

Báo Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ (American Journal of Clinical Nutrition) tháng 8 năm 1999 đưa tin: Các nhà khoa học Mỹ đưa ra kết luận của một nghiên cứu: *Các loại thực phẩm chế biến từ ngũ cốc chưa xát như bánh mì đen và cơm nấu từ gạo lứt có thể làm giảm 30% nguy cơ mắc bệnh tim mạch*. Hiệp hội khoa học Mỹ cho rằng khám phá đó giúp cho mọi người lựa chọn lương thực cho mình. Các nhà khoa học đã theo dõi 75.000 phụ nữ trong 10 năm thấy nếu ăn 2 bát cơm rưỡi nấu bằng gạo lứt mỗi ngày thì sẽ giảm được 30% nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các nhà nghiên cứu Mỹ cho rằng, nếu như những người phụ nữ đó

không mắc bệnh béo phì, không hút thuốc lá thì chắc chắn kết quả sẽ còn cao hơn nhiều.

Trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học Mỹ cũng đã cho thấy nếu ăn mỗi ngày 85 g cám trong 6 tuần lễ cũng sẽ giảm được 45% cholesterol, một nguy cơ của bệnh tim mạch. Nhưng nếu dùng cám yến mạch thì tác dụng đó còn tăng gấp rưỡi.

Tạp chí Y học tự nhiên của Mỹ (Nature Medicine) tháng 1 năm 2001 đưa tin: Kết quả một công trình nghiên cứu cho thấy, những người ăn ngũ cốc thô cũng giảm được 40% nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, một căn bệnh đang có xu hướng gia tăng hiện nay. Một công trình nghiên cứu khác cho thấy, ở 75.521 đối tượng tình nguyện ăn ngũ cốc thô giảm được tỷ lệ tai biến do các bệnh tim mạch 30-40% so với những người ăn ngũ cốc đã xay xát kỹ.

Nguyên nhân làm cho các loại gạo nguyên hạt mà ta quen gọi là gạo lứt có tác dụng dự phòng nhiều bệnh ung thư, đái tháo đường, tim mạch có thể lý giải là do trong gạo còn chứa nguyên cám, mầm hạt... Trong đó, tỷ lệ các loại vitamin nhóm B, các chất vi lượng, chất xơ cao hơn nhiều so với các loại ngũ cốc được xay xát kỹ.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Ở Việt Nam, nhân dân cũng đã biết ăn cơm gạo lứt. Người ta cho rằng đây là một phương thuốc

thần hiệu trong phòng và chữa bệnh. Phương pháp ẩm thực này đã thu hút được sự chú ý của nhiều người. Nên sử dụng cơm gạo lứt trong bữa ăn hằng ngày.

2. Nhân dân ta còn có cách ngâm rượu nếp cẩm được làm từ gạo nếp còn nguyên vỏ cám đã tạo ra được một loại rượu nhẹ khá thơm ngon. Bạn có thể tự chế loại rượu này.

## QUẢ MÂM XÔI, DÂU TÂY CŨNG LÀ MỘT VŨ KHÍ MỚI CHỐNG UNG THƯ

Mâm xôi đen (black raspberry) là một loại hoa quả thường có ở châu Âu, nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho thấy mâm xôi đen có thể bảo vệ động vật khỏi ung thư đại tràng. Người ta cho rằng loại quả này thậm chí còn hiệu nghiệm hơn việt quất (blueberry) và dâu tây (strawberry) trong cuộc chiến chống ung thư. Nhóm nghiên cứu tại Trung tâm Ung thư của Trường Đại học bang Ohio (Mỹ) đã tiêm cho các con chuột thực nghiệm chất gây ung thư đại tràng. Một số con sau đó được dùng quả mâm xôi khô bảo quản đông lạnh. Kết quả là tỷ lệ ung thư ở nhóm ăn quả thấp hơn 80% so với nhóm không dùng quả.

Tạp chí Dinh dưỡng và Ung thư Mỹ đã đăng tải kết quả nghiên cứu này. Tuy nhiên, lượng mâm xôi mà những chú chuột đã chén tương

đương với 4 cốc quả tươi mỗi ngày đối với người. Theo các tác giả, những con chuột cũng nhận được một liều thuốc gây ung thư rất lớn và vì vậy, có thể một lượng quả nhỏ hơn cũng có thể bảo vệ con người khỏi bệnh ung thư. Các quả mọng (berry) chứa rất nhiều chất chống oxy hóa, có tác dụng dọn sạch các gốc tự do - một trong những tác nhân gây ung thư do cơ thể sản sinh ra. Nghiên cứu trước đó đã cho thấy, quả việt quất và dâu tây có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư.

Quả dâu tây (strawberry) hiện cũng đã có mặt ở Việt Nam từ nhiều năm nay. Với sắc màu đỏ tươi, đẹp mắt, hương vị thơm ngon, dâu tây là loại quả có chứa nhiều vitamin C, lycopene, caroten có tác dụng chống oxy hóa, ngăn ngừa các gốc tự do - một nguyên nhân gây các bệnh ung thư trong cơ thể. Mặt khác, dâu tây còn ức chế mạnh sự hình thành các gốc nitrosamine gây ung thư từ nitrit, nitrat, protein của thực phẩm. Theo Tạp chí Khoa học và Tương lai của Pháp (Sciences et Avenir) tháng 7 năm 2004, các nhà khoa học nhận thấy rằng, chỉ số hấp thu oxy tự do ORAC (Oxygen Radical Absorbance) của dâu tây gấp đôi cam và gấp ba lần bưởi đỏ.

Kẽm là chất dinh dưỡng quan trọng nhất cho hoạt động tình dục. Nó kiểm soát hàm lượng testosterone, giúp phụ nữ vào cuộc nhanh chóng và thúc đẩy sức mạnh tinh trùng của đàn ông.

Patrick Holford, một nhà nghiên cứu của Viện Dinh dưỡng tối ưu ở Luân Đôn đã phân tích các loại quả và nhận thấy dâu tây, mâm xôi, chứa nhiều kẽm nhất. Thông điệp của tôi rất đơn giản, mỗi khi bạn chuẩn bị vào cuộc hoặc đơn giản muốn sẵn sàng phục vụ bạn tình, thì nên ăn trước một vài quả dâu tây hoặc mâm xôi. Và không chỉ hàm lượng kẽm trong các loại quả này có lợi cho sức khỏe tình dục, mà chúng còn có hàm lượng chất chống oxy hóa rất cao, giúp máu lưu thông tốt tới các cơ quan sinh dục. Đồng thời chúng có hàm lượng glycaemic thấp nhất trong các loại quả, giúp duy trì sức lực mà không tốn hao nhiều calo.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy ăn dâu tây mỗi ngày! Đây là một loại hoa quả quý, thơm ngon và nhiều chất dinh dưỡng. Các bà nội trợ có thể dùng dâu tây để xay sinh tố hoặc làm kem chua dâu tây cũng rất dễ ăn và còn có tác dụng ngăn ngừa căn bệnh ung thư, tim mạch, kéo dài tuổi thọ.

2. Các bạn nên biết rằng, ăn dâu tây và quả mâm xôi không chỉ có tác dụng ngăn ngừa căn bệnh ung thư mà còn có thể gia tăng hưng phấn tình dục ở cả phái nam và phái nữ. Nguyên nhân là do hạt của chúng có hàm lượng kẽm rất cao và đặc biệt. Vì vậy, khi ăn dâu tây và mâm xôi nên ăn cả hạt.

## KHOAI TÂY RÁN CÓ THỂ GÂY UNG THƯ

Health Scout, Cơ quan Thực phẩm quốc gia Na Uy cho biết đã tìm thấy nồng độ cao tới mức kinh ngạc của acrylamid - chất có khả năng gây ung thư - trong các đồ ăn rán hoặc nướng giàu tinh bột. Và đã khuyến cáo những người thích ăn khoai tây lát mỏng nướng - rán (thực phẩm chứa nhiều acrylamid nhất) nên giảm món khoái khẩu đó. Gunnar Jordfald, Giám đốc cơ quan này nói: "Chúng tôi xác nhận những kết luận trước đó của Thụy Điển cho rằng nồng độ acrylamid là rất cao ở khoai tây lát mỏng nướng - rán, vừa phải ở khoai tây rán và thấp ở bánh mì. Theo chúng tôi, những người ăn nhiều khoai tây lát mỏng nướng - rán cần cân nhắc để giảm bớt lượng đồ ăn này".

Acrylamid sản sinh trong quá trình rán hoặc nướng. Nó đã được chứng minh là có thể gây ung thư ở chuột. Lần đầu tiên các chuyên gia thực phẩm Thụy Điển phát hiện ra rằng, đồ ăn rán chứa rất nhiều acrylamid. Nước Anh cũng đã xác nhận thông tin này.

Ai cũng biết rằng, khoai tây là một loại thực phẩm thông dụng không chỉ với người Việt Nam. Tinh bột là một thành phần chủ yếu của nó. Bên cạnh đó, người ta còn thấy trong khoai tây có chứa nhiều calci, vitamin C, sắt, niacin...



Khoai tây rán càng lâu càng chứa nhiều chất gây ung thư. Điều này cũng đúng với các thực phẩm chứa tinh bột khác được chế biến theo kiểu rán hoặc nướng. Ví dụ, các lát khoai tây thái miếng được nướng 45 phút có hàm lượng chất gây ung thư acrylamid cao hơn 400 lần so với lô được nướng 15 phút.

Các nhà khoa học Thụy Điển đã làm xôn xao dư luận khi phát hiện ra rằng, acrylamid - hóa chất gây ung thư ở động vật có mặt trong khoai tây rán và những thực phẩm giàu carbohydrat được chế biến ở nhiệt độ cao. Một số quốc gia châu Âu đã khẳng định phát hiện của Thụy Điển. Nghiên cứu mới nhất mà Cơ quan Quản lý thuốc và thực phẩm Mỹ (FDA) cho thấy, hàm lượng acrylamid dao động rất nhiều ngay trong cùng một loại thực phẩm, tùy theo thời gian chế biến.

Hàm lượng acrylamid tăng theo thời gian nướng khoai tây. Nhóm nghiên cứu của FDA đã dùng khoai tây thái lát đông lạnh (vốn không chứa acrylamid) nhúng vào dầu rồi nướng trong lò 15 phút theo chỉ dẫn ở bao bì. Lúc này, hàm lượng acrylamid được ghi nhận là 11 ppb (phần triệu). Tuy nhiên, cả 6 chuyên gia tham gia thử nghiệm đều thấy món khoai tây đó chưa đủ ngon và họ tiếp tục nhét chúng vào lò nướng. Sau 30 phút, các lát khoai tây đã chuyển màu vàng nâu nhưng khi này hàm lượng acrylamid tăng 120 lần (thành 1.326 ppb).

Sau 45 phút, khoai tây đã giòn tan nhưng lượng acrylamid lại tăng 400 lần (thành 4.485 ppb) so với lò nướng 15 phút. Như vậy, thời gian nướng hoặc rán càng lâu, hàm lượng chất gây ung thư càng lớn. Điều này giải thích vì sao lượng acrylamid trong các túi khoai tây rán hoặc khoai tây lát mỏng nướng - rán của cùng một hãng lại có thể khác xa nhau.

Acrylamid được hình thành khi một acid amin tự nhiên là asparagin bị nung nóng cùng với một số loại đường như glucose chẳng hạn. Khoai tây đặc biệt giàu cả hai chất này. Theo các nhà khoa học, thực phẩm chế biến bằng lò vi sóng hoặc luộc, hấp không làm sản sinh chất gây ung thư.

Tuy nhiên, bạn cũng không nên quá lo lắng vì phát hiện này. FDA nhấn mạnh rằng, chưa có lý do để người dân phải tránh hoàn toàn các thực phẩm nướng rán. Acrylamid tuy gây ung thư trong các thử nghiệm trên động vật nhưng tác động của nó chưa hề được chứng minh ở người.

Một nhà dinh dưỡng học, Giáo sư Meir Stampfer của Trường Đại học Harvard cho hay rằng: Khi ăn khoai tây, các tinh bột của nó có thể tan nhanh vào nước bọt và nhanh chóng được chuyển *hóa* làm tăng nhanh mức độ đường máu. Điều đó tạo ra một phản ứng không lợi của cơ thể: tuyến tụy là cơ quan sản sinh ra insulin, một

hormon để chuyển hóa đường. Lượng triglycerid tăng vọt, trong khi HDL - cholesterol lại thấp xuống. Đây chính là những yếu tố cơ hội làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và đái tháo đường. Không chỉ có khoai tây mà gạo sát trắng và bánh mì trắng cũng có thể gây ra hiện tượng này.

Trong thời đại công nghiệp hóa, thức ăn nhanh cũng đã trở thành món ăn thường nhật của nhiều gia đình. Không ai lấy làm ngạc nhiên về chuyện thức ăn nhanh không có lợi cho sức khỏe. Khoai tây rán cũng là một trong nhiều món thức ăn nhanh như vậy. Các nhà khoa học Thụy Điển cho biết: trong khoai tây rán có chứa độc tố gây hại cho cơ thể. Tổ chức Y tế thế giới cho phép mỗi ngày có thể tiếp nhận tối đa chỉ 1µg acrylamid. Thế nhưng độc tố này lại có mặt quá nhiều trong khoai tây rán với hàm lượng dao động giữa 201 cho đến 1,104µg/kg. Bộ Lương thực và Thực phẩm Thụy Điển cũng đã chỉ rõ "nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe mà không được phát hiện của chất này".

## NẤM ĂN CÓ TÁC DỤNG PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ

Việt Nam là một nước nhiệt đới, khí hậu nóng ẩm, lượng mưa nhiều tạo điều kiện cho việc phát triển các loại nấm ăn. Nấm hương, mộc nhĩ, nấm rơm,

nấm búp là một số loại nấm ăn không thể thiếu trong các bữa ăn của người Việt.

Tuy nhiên, không chỉ dừng lại là thực phẩm, các loại nấm ăn còn là một thảo dược có tác dụng phòng chống bệnh ung thư, căn bệnh nguy hiểm của thời đại. Vài thập kỷ gần đây, các nhà khoa học đã khám phá ra khả năng phòng chống ung thư của nhiều chất có trong các loại nấm ăn.

Các nhà khoa học Mỹ và Nhật đã phát hiện thấy, trong rất nhiều loại nấm ăn có chất chống ung thư, trong đó bao gồm nấm hương, nấm rơm, mộc nhĩ đen và mộc nhĩ trắng... Nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh chất polysacharid trong nấm hương có tác dụng phòng chống ung thư rất mạnh. Polysacharid còn có trong mộc nhĩ trắng và mộc nhĩ đen. Những thành phần khác trong các loại nấm như chất xơ và calci cũng có tác dụng phòng chống ung thư, nâng cao sức đề kháng cơ thể.

Trong một thông báo của Trường Đại học Tôkyô, Giáo sư Kevelen cho biết tất cả các loại nấm ăn được đều chứa chất có thể ngăn cản bệnh ung thư trên chuột (tiêm cho 230 chuột bị ung thư kết quả 84 con khỏi hoàn toàn và 146 con khác không phát triển khối u nữa).

Rentin là một chất có sẵn trong tế bào người có thể ngăn chặn tế bào ung thư phát triển. Alhert Szent Györgyi, nhà khoa học người Hungary được

giải Nobel cho rằng sự cân bằng của rentin và promin trong cơ thể người là cần thiết, nếu dư thừa promin có thể mắc bệnh ung thư. Các phân tích cho thấy trong nấm ăn có nhiều rentin, vì thế người dùng nấm ăn đều đặn sẽ ít bị ung thư.

Stephan Vove, nhà khoa học của Mỹ đã phát hiện trong bào tử nấm chứa chất có thể ngăn ngừa ung thư hoặc làm ngừng sự phát triển của tế bào ung thư. Giáo sư Anon Autragul thuộc Trường Đại học Băng Cốc (Thái Lan) cho biết trong một cuộc thí nghiệm của Hội nấm Anh quốc trên bệnh nhân ung thư, nhóm ăn nấm sò mỗi tuần 0,45 kg trong 6 tháng liên tục thì khỏi bệnh, số còn lại điều trị bằng *hóa* chất thì chỉ sống được trong thời gian ngắn. Một nhóm các nhà khoa học của Trường Đại học Michigan (Mỹ) kết luận rằng: dịch chiết từ bào tử nấm chứa chất giúp cho sự hình thành interferon, một chất chống virus và ung thư.

Các nhà khoa học Nhật Bản, Đức cho biết các loại nấm ăn có tác dụng chống khối u gồm nấm hương nâu, nấm sò tía, mộc nhĩ, nấm linh chi hoặc có một loại nấm mọc trên cây thủy tùng có hoạt chất taxol, hợp chất có tác dụng chống ung thư vú và ung thư buồng trứng... Từ các công trình nghiên cứu này đã có 4 loại thuốc trị ung thư ra đời.

Gần đây, Khoa Sinh hóa Trường Đại học Đài Loan (Trung Quốc) đã dùng nấm rơm, nấm mỡ... chiết xuất được một protein có tác dụng chống

ung thư. Tiêm chất này cho chuột ung thư, chuột đã khỏi bệnh và không ảnh hưởng gì đến sự phát triển bình thường của các tế bào lành lặn.

### **Một vài loại nấm hiện có ở Việt Nam:**

**Nấm búp:** nấm búp *A.blazei* Murr có tác dụng làm thuốc và ăn cũng rất ngon. Trong nấm có nhiều vitamin B1 0,3mg%, vitamin B2 3,2mg%, vitamin C 49,2mg%, ngoài ra còn có vitamin D2. Với thành phần acid amin đầy đủ, có thể coi nấm búp là nguồn thực phẩm cao cấp. Đặc biệt từ cuối thập niên 1980 - đầu thập niên 1990, hai tác giả Kawagishi, Mizuno ở Nhật Bản đã phát hiện ra hiệu quả chống ung thư rất cao của các hoạt chất của nấm búp. Các polysacharid và lectin có hoạt lực chống tế bào ung thư: hạn chế sự phát triển khối u và kéo dài thời gian sống. Các tác giả Nhật Bản còn chiết ra 4 loại steroid, ergosterol và ergosterol peroxid, cerevisterol và cerebrosid có khả năng ức chế mạnh tế bào ung thư.

**Nấm hương:** hay còn gọi là nấm donko, nấm shiitake. Ngoài giá trị là nấm thực phẩm cao cấp, với thành phần dinh dưỡng cao và hương vị hấp dẫn đặc biệt, nấm hương còn có những giá trị Y - Dược đặc sắc. Các polysacharid tan trong nước nóng là một dược phẩm chống ung thư, đặc biệt là ung thư dạ dày. Thực tế lâm sàng, lentinan là một hoạt chất có trong nấm hương đã được kiểm

tra kỹ về hoạt tính chống ung thư, đặc biệt hầu như không có tác dụng phụ, do đó được áp dụng như một trị liệu pháp có hiệu quả cao cho các bệnh nhân ung thư. Trong những trường hợp ung thư đường dạ dày - ruột, kể cả đến giai đoạn 3, kết quả vẫn rất khả quan.

**Nấm bào ngư:** hiện nay ở nước ta nấm bào ngư được trồng nhiều ở phía Nam, có hương vị thơm ngon. Loại nấm bào ngư về cơ bản chứa ít lipid và tinh bột, giàu protein, vitamin. Đây là loại nấm quý, đặc biệt cho những người ăn chay, do nếu dùng thường xuyên loại nấm này có thể giảm lượng cholesterol trong máu, phòng ngừa nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Một chất chiết xuất từ nấm bào ngư có thể giúp những người trung niên hay những người lớn tuổi trở nên khỏe mạnh hơn. Nghiên cứu của Viện Xã hội Sinh lý học (Mỹ) cho thấy, những người ở độ tuổi từ 40 - 70 vốn thường thích ngồi một chỗ hoặc ít hoạt động đã trở nên hoạt bát hơn và giảm được các triệu chứng mỗi mệt, đau nhức sau khi dùng một ít chất chiết xuất trên. Chất chiết xuất từ nấm Cordyceps đã giúp cải thiện hệ hô hấp, tăng sức chịu đựng và kích hoạt quá trình trao đổi chất của cơ thể.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Nấm ăn là thực phẩm dễ chế biến, ăn ngon, được nhiều người ưa thích vì thế đối với người

bình thường tăng cường thực phẩm từ nấm trong bữa ăn cũng là một cách tăng cường sức khỏe, phòng chống ung thư và giải độc.

2. Các nhà khoa học khuyến cáo rằng: Trong khi chờ đợi các sản phẩm tinh chế, các bệnh nhân ung thư nên bổ sung vào khẩu phần ăn của mình các sản phẩm từ nấm.

3. Kinh nghiệm của Hội nấm Anh quốc cho thấy người bệnh ung thư nên dùng khoảng 100 gam/ngày (hoặc 20 gam bột nấm khô) liên tục trong 6 tháng. Ngoài tác dụng có các chất ức chế tế bào ung thư, nấm còn giàu protein, acid amin và các vitamin giúp nâng cao sức khỏe cho người bệnh.

## ĂN THỊT LỢI HAY HẠI?

Có nguy cơ ung thư từ thịt chế biến kỹ, đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ. Các nghiên cứu của các nhà khoa học tại Trường Đại học Utah (Mỹ) cho thấy, các chất carcinogen như heterocyclic amines (HCAs) và polycyclic aromatic hydrocarbons (PAHs) - có trong thịt đã chế biến - có thể là nguyên nhân gây ra ung thư đại tràng. Nguy cơ này trước đây chỉ được cảnh báo đối với những người tiêu thụ nhiều thịt màu đỏ. PAHs và HCAs là những carcinogen được hình thành như là một sản phẩm của những phản ứng xảy ra trong khi nấu thịt, nhất là khi



thịt được chiên, nướng, dứt lò hoặc quay. Nghiên cứu tiến hành trên 952 bệnh nhân ung thư đại tràng và 1.205 người đối chứng trong thời gian từ năm 1997 - 2002. Bệnh sử, thói quen ăn uống và các dữ liệu khác của những người này đã được ghi chép lại. Qua đó, nhóm nghiên cứu nhận thấy có sự gia tăng nguy cơ ung thư đại tràng ở những người tiêu thụ nhiều thịt chế biến hoặc nấu nướng kỹ.

Các loại thực phẩm chế biến từ thịt, cá... dưới dạng nướng cũng tiềm ẩn những nguy cơ gây ung thư. Trong quá trình nướng, thịt có thể bị cháy hình thành các chất có khả năng gây ung thư. Vì vậy, để tránh nguy cơ này, chúng ta cần chú ý khi nướng thịt, cá cần bọc trong giấy bạc. Trong dân gian, khi nướng thịt chó, các cụ ta thường bọc lá na để nướng chín. Ấu cũng thật là một nét tài tình của ẩm thực Việt Nam, ẩm thực Á Đông ta!

Tổ chức Y tế thế giới cũng đã chỉ rõ mối quan hệ giữa ăn uống và ung thư. Những thực phẩm ướp muối, hun khói được coi là những thực phẩm có nhiều nguy cơ có thể dẫn đến căn bệnh chết người này. Các thực phẩm nướng khi tiếp xúc với lửa, khói có thể phát sinh ra các chất gây ung thư.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, trong quá trình chế biến thịt, đặc biệt là các thực phẩm có thể dự trữ lâu dài như xúc xích, giăm bông, các nhà sản xuất thường phải cho vào một lượng nhất

định các chất bảo quản và phẩm màu. Trong thực tế, liều lượng các chất bảo quản, phẩm màu... được quy định nghiêm ngặt nhưng đặc trưng của việc sản xuất nhỏ của nước ta, những vấn đề trên còn chưa được kiểm soát một cách chặt chẽ.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Bác sĩ Linda Sharp của Trường Đại học Tổng hợp Aberdeen (Anh) khuyến cáo rằng, không nên dùng các món thịt, trứng rán... vào bữa sáng. Các nhà khoa học Anh phát hiện ra rằng, việc bắt đầu ngày mới bằng một món rán và cốc nước chè nóng có thể làm tăng nguy cơ ung thư thực quản ở phụ nữ. Theo các chuyên gia, chị em chỉ nên ăn nhẹ vào buổi sáng với ngũ cốc và hoa quả.

2. Thịt cá đóng hộp cũng không phải là thực phẩm nên ăn thường xuyên. Đồ hộp và đường khi được kết hợp với nhau cũng không có lợi cho cơ thể. Vì vậy, không nên ăn uống các loại thịt cá đóng hộp, nhất là các loại đồ hộp quá hạn, kém phẩm chất, phòng rộp... cần phải được loại bỏ.

### **NGUY CƠ UNG THƯ TỪ NHỮNG "LÀNG NƯỚNG"**

Có lẽ phải nói rằng, món bún chả là một món ăn rất dân dã của người Việt. Không chỉ có vậy,

các loại thực phẩm nướng đều mang lại một nét đặc trưng cho hương vị của thực phẩm.

Theo báo Người Lao động, hiện nay, ở Thành phố Hồ Chí Minh, các "làng nướng" mọc lên như nấm. Những lò nướng với khói bay mù mịt, hương thơm ngào ngạt đang hiện diện ở khắp các hè đường, bất chấp cảnh báo của các nhà khoa học về mối liên hệ giữa món nướng già lửa và cơ chế hình thành ung thư.

Các nhà khoa học đã khám phá ra một chất cực kỳ độc hại cho bộ gen của cơ thể sinh vật, được hình thành khi người ta rán, nướng các loại thức ăn giàu protein (thịt, cá, tôm...) ở nhiệt độ cao. Đó là các acid amin dị vòng (AH). Các chất này xuất hiện nhiều nhất ở những phần giòn, phần cháy khét và ở mặt ngoài của thực phẩm được nướng già lửa hay thịt, cá đút lò, xông khói...

Kết quả thử nghiệm trên chuột và động vật linh trưởng cho thấy AH có thể gây ung thư ở nhiều cơ quan như phổi, đại tràng, ruột, tuyến vú và gan. Đối với cơ thể người, sau khi được chuyển hóa, AH biến đổi thành các dẫn chất có khả năng gây đột biến ở vài loại tế bào, đồng thời tạo ra những kết hợp mới gây nhiễm độc gen. Người sử dụng nhiều AH có thể bị ung thư niêm mạc đại tràng, trực tràng, ruột, tuyến vú và đặc biệt là ở gan.

Tại Mỹ, Ôxtrâylia và một số nước Tây Âu, ngành công nghiệp thực phẩm chế biến bắt đầu

nghiên cứu để tạo ra một loại mùi hương của thực phẩm nướng không phải là AH để thêm vào những thức ăn chế biến ở nhiệt độ thấp.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Để tránh bị nguy cơ gây bệnh do chế biến thực phẩm, các nhà khoa học khuyến cáo rằng các thức ăn luộc hoặc những thực phẩm được làm chín trong nước như kho, ninh... (ở nhiệt độ dưới  $100^{\circ}\text{C}$ ) hầu như không chứa AH. Vì vậy, nên ưu tiên các hình thức chế biến này.

2. Không ăn thịt, cá nướng già lửa. Không sử dụng nước chảy xuống khi nướng thực phẩm để làm nước chấm.

3. Nếu vẫn muốn chọn cách nướng để làm cho bữa ăn thêm phần hấp dẫn, bạn nên áp dụng các biện pháp như chọn lò nướng có nhiệt độ đều và khi nướng cá, thịt nên để thức ăn xa nguồn lửa và tránh xa khói bếp, vốn dĩ rất giàu AH. Tránh tưới dầu mỡ lên thực phẩm đem nướng vì dầu mỡ có thể rơi vào lửa và phụt cháy làm tăng nhiệt độ, tạo nhiều AH hoặc bọc thịt, cá vào lá tươi như cách bọc thịt chó bằng lá na nướng như dân ta vẫn làm.

## **PHÔ MAI CÓ THỂ GÂY UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN**

Phô mai là một loại thực phẩm có nguồn gốc từ sữa, ngày nay ở Việt Nam, phô mai cũng đã có trên

thị trường và là một thực phẩm ưa thích của một số người. Hãy hạn chế ăn phô mai, đó là lời khuyên của các nhà khoa học Mỹ dành cho các bạn!

Ung thư tuyến tiền liệt là một bệnh không phổ biến khi xét chung cả hai giới nhưng lại là bệnh ung thư thường gặp nhất ở nam giới trong độ tuổi từ 20 đến 45. Những miếng phô mai thơm ngon và bổ dưỡng có thể là tác nhân làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới, đó là kết quả nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Canada. Nhóm nghiên cứu cho biết các sản phẩm bơ sữa nói chung, trong đó có phô mai, chứa một lượng lớn các hormon của nữ giới như estrogen và progesteron, vốn được xem là một trong những tác nhân gây các bệnh ở tuyến tiền liệt. Những người mẹ có lượng estrogen cao hơn bình thường trong lúc mang thai con trai đầu lòng sẽ sinh con với nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt cao hơn những bé trai khác.

Theo một nghiên cứu của Mỹ do Tiến sĩ June M.Chan thuộc Trường Đại học Harvard (Mỹ), những người thường xuyên ăn kem và phô mai sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Các nghiên cứu về tác dụng của sữa được tiến hành trên 21.000 người đàn ông đã cho thấy, những người tiêu thụ trên 600 mg calci mỗi ngày có khả năng phát triển bệnh ung thư tăng 32% so

với những người chỉ tiêu thụ không quá 150mg. Tỷ lệ calci cao sẽ có thể làm giảm vitamin D trong máu. Vitamin D là thành phần quan trọng để cơ thể tự bảo vệ chống lại bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Các kết luận này đã được công bố trên Báo Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ (American Journal of Clinical Nutrition) và đã góp phần khẳng định thêm kết quả tương tự của một nghiên cứu khác. Tuy nhiên, giống như nhiều nghiên cứu khác, nghiên cứu này cũng chưa nhận được sự nhất trí tuyệt đối từ phía các nhà khoa học. Chính vì vậy, các nhà dinh dưỡng học vẫn khuyên các đấng mày râu không nên thay đổi ngay lập tức các thói quen ăn uống của mình.

Tuy nhiên, các nhà khoa học còn cho thấy rằng: không loại trừ khả năng lượng chất béo, calci và protein rất cao trong phô mai là nguyên nhân làm tăng nguy cơ ung thư.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Chỉ cần hạn chế ăn phô mai hoặc các chế phẩm từ sữa là lời khuyên của các nhà khoa học dành cho những người có thói quen ăn thứ thực phẩm này để tránh nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt.

2. Phụ nữ mang thai cũng nên hạn chế ăn phô mai để tránh làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt cho con trai sau này.

## SỮA, THÂN DƯỢC CỦA TƯƠNG LAI CON NGƯỜI?

Sữa không chỉ đơn giản là một nguồn dinh dưỡng quan trọng mà còn là vũ khí chống ung thư. Đã có nhiều nghiên cứu của các nhà khoa học trên thế giới kết luận rằng, uống sữa có tác dụng ngăn ngừa ung thư vú, ung thư đại tràng.

Nghiên cứu của bác sĩ Anette Hjartaker thuộc Trường Đại học Tổng hợp Oslo (Na Uy) cho thấy, việc sử dụng sữa làm giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ tuổi tiền mãn kinh. Kết quả này được đăng trên Tạp chí Ung thư quốc tế. Bác sĩ Hjartaker đã tiến hành nghiên cứu trên hơn 48.800 phụ nữ ở giai đoạn tiền mãn kinh. Sau hơn 6 năm theo dõi đã phát hiện được 317 trường hợp ung thư vú.

Các nhà khoa học nhận thấy việc uống sữa khi còn là trẻ con làm giảm nguy cơ ung thư vú sau này ở phụ nữ 34-39 tuổi nhưng không làm thay đổi tỷ lệ bệnh này ở phụ nữ nhóm tuổi 40-49. Trong khi đó, những phụ nữ uống hơn 3 cốc sữa mỗi ngày lại ít bị ung thư vú hơn 2 lần so với những người không dùng sữa. Loại sữa và nồng độ chất béo trong sữa không ảnh hưởng tới kết quả này.

Theo các nhà khoa học Anh: ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy acid linoleic dạng kết hợp (CLA), một chất béo tìm thấy trong sữa, có thể giúp cải thiện hệ thống miễn dịch. Trước đó,

các nghiên cứu trên chuột tại Mỹ cho thấy chất béo này có khả năng củng cố hệ miễn dịch và chống lại ung thư.

Bác sĩ Philip Calder của Trường Đại học Southampton, người đứng đầu nhóm nghiên cứu cho rằng: Chúng tôi muốn tìm hiểu điều gì sẽ xảy ra với hệ miễn dịch nếu chúng ta tăng lượng CLA trong khẩu phần ăn của mọi người. Theo ông, CLA có thể cải thiện khả năng tìm kiếm và tiêu diệt ung thư của hệ thống miễn dịch.

Thử nghiệm được tiến hành với 2 loại CLA được coi là quan trọng nhất. Người ta phải dùng 3 loại sữa giàu CLA ở nồng độ khác nhau trong vòng 6 tháng để chọn ra loại thích hợp nhất. Trong thời gian thử nghiệm kéo dài 3 năm, các nhà khoa học sẽ kết hợp với ngành sản xuất sữa để thay đổi chế độ ăn của bò nhằm tạo ra sữa với loại CLA cần thiết, ở nồng độ thích hợp. Những nghiên cứu trước đó cho thấy cách tốt nhất để tăng tổng hàm lượng CLA trong sữa bò là cho chúng ăn cỏ tươi.

Ngoài ra, "siêu sữa" còn có thể mang lại những lợi ích khác. Các nhà khoa học cho rằng CLA làm giảm lượng chất béo trong máu và chất béo dự trữ trong cơ thể. Điều này rất có ích cho cuộc chiến chống lại hai căn bệnh chết người là bệnh tim mạch và béo phì.

Nếu tác dụng của CLA được chứng minh, một chế độ ăn lành mạnh gồm những sản phẩm sữa,



bơ và pho mát mới sẽ trở thành một phương thức chiến đấu chống ung thư rất hữu hiệu.

Một công trình nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng châu Âu: Nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan được tiến hành trên gần 10.000 người từ 15 tuổi trở lên cho thấy, sau 24 năm, những ai uống nhiều sữa sẽ ít bị ung thư đại tràng. Trái lại, người dùng nhiều phô mai lại hay bị ung thư trực tràng.

Theo các nhà nghiên cứu, lactose (một loại đường có trong sữa) đóng vai trò chính bảo vệ cơ thể khỏi bệnh ung thư đại tràng, thông qua việc kích thích sự tăng trưởng của các vi khuẩn lành tính ở đường tiêu hóa. Về phần mình, các vi khuẩn này sẽ ức chế sự phát triển của ung thư. Vitamin D và calci không có tác dụng như lactose.

Nghiên cứu này cho thấy, nguy cơ ung thư đại tràng giảm 54% ở những người sử dụng sữa nhiều nhất (chủ yếu là sữa toàn phần); giảm 63% ở những người sử dụng các sản phẩm có nồng độ sữa cao nhất.

Riêng phô mai và sữa tươi tách bơ lại làm nguy cơ ung thư trực tràng tăng nhẹ, tuy chưa rõ nguyên nhân. Chị em nên chú ý dùng nhiều sữa. Điều này cũng có ích cho sức khỏe và ngăn ngừa căn bệnh ung thư vú, một căn bệnh thường gặp ở phụ nữ. Sữa sẽ không chỉ là nguồn cung cấp dinh dưỡng mà còn là vũ khí chống ung thư.

Các nhà khoa học Anh đã tiến hành thử nghiệm đầu tiên trên người để kiểm tra lý luận cho rằng uống sữa giúp cơ thể chống lại các bệnh nhiễm trùng và một số bệnh khác, kể cả ung thư. Những loại sữa đặc biệt đã được nghiên cứu để giúp con người khống chế các căn bệnh này.

Sữa là thực phẩm rất giàu dinh dưỡng và đặc biệt là giàu calci, các nhà khoa học nhận thấy rằng, calci có trong sữa mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe của con người.

Calci có tác dụng ngăn cản sự phát triển bệnh polyp đường tiêu hóa, ung thư đại trực tràng. Nó cũng đóng vai trò quan trọng trong hoạt động của hệ cơ, đặc biệt là cơ tim. Trong cơ thể, hệ thống xương lưu giữ tới 1 kg calci. Khoáng chất này giúp xương bền vững. Khi chế độ ăn thiếu calci, cơ thể sẽ phải huy động phần dự trữ ở xương để đưa vào máu, lâu ngày sẽ dẫn đến loãng xương, khiến hệ xương (đặc biệt là các xương ở cột sống) bị suy yếu, gây còng, vẹo, dễ gãy. Calci còn có vai trò quan trọng trong hoạt động cơ giãn cơ bắp ở các chi và đặc biệt là cơ tim. Nếu thiếu calci, thành phần máu sẽ mất cân bằng và gây chuột rút ở bắp chân. Calci giúp bảo đảm hoạt động của cơ thể: làm các ion dễ thấm qua màng tế bào (giúp tế bào và mô hoạt động bình thường), các enzym được dễ dàng hoạt hóa (đẩy nhanh quá trình chuyển hóa chất dinh dưỡng),

các hormon được vận chuyển lưu thông tốt. Nó cũng tác động vào quá trình đông máu, kích thích hoạt động liên hệ thần kinh - cơ.

Đầu năm 2004, Viện Ung thư quốc gia Mỹ đã công bố một nghiên cứu, trong đó ghi nhận chế độ dinh dưỡng giàu calci giúp phòng chống sự phát triển bệnh polyp đường tiêu hóa và cả bệnh ung thư đại trực tràng. Những bệnh nhân sẵn có polyp ống tiêu hóa sẽ dễ mắc ung thư đại trực tràng hơn người bình thường. Nguy cơ này tăng theo kích thước, số lượng và loại mô học của polyp. Polyp là một khối u nhỏ, đường kính chừng 1-2cm, lồi nhô trên bề mặt niêm mạc ruột (đại tràng hoặc trực tràng), có bản chất lành tính, nghĩa là không làm chết người trong quá trình tiến triển tự nhiên.

Trong nghiên cứu trên, các nhà khoa học đã sử dụng kỹ thuật nội soi đại tràng để theo dõi 913 người có polyp đại tràng trong 1-4 năm. Bệnh nhân được chia thành hai nhóm: nhóm 1 bổ sung 1.200 mg calci mỗi ngày vào chế độ dinh dưỡng, nhóm 2 dùng giả dược. Kết quả cho thấy chế độ ăn giàu calci làm giảm nguy cơ ác tính hóa trong 20% trường hợp polyp mới hình thành và 35 - 45% các trường hợp polyp tiến triển. Calci đã giảm thiểu sự kích thích niêm mạc ruột, ngăn cản tác động tạo ung thư của các acid mật và chất béo luôn hiện diện ở đại trực tràng. Liều dùng được

khuyến cáo để giảm nguy cơ ung thư đại trực tràng là 1.000 mg mỗi ngày cho người ở độ tuổi 19 - 50 tuổi và 1.200 mg cho người trên 50 tuổi.

Trong một công trình nghiên cứu khác, các nhà khoa học cũng đi tới một kết luận tương tự: Sữa có tác dụng ngăn ngừa ung thư đại tràng. Các nhà khoa học Mỹ đã tiến hành một cuộc nghiên cứu tổng quát nhất về việc uống sữa và chất calci qua việc thu thập thông tin từ 10 cuộc nghiên cứu trên hơn 534 ngàn người ở Mỹ và châu Âu. Nghiên cứu này cho thấy, uống hơn 1 ly sữa mỗi ngày (khoảng 250 ml) có thể giảm nguy cơ ung thư đại tràng và trực tràng. Nguyên nhân: do thành phần calci trong sữa ngăn cản sự phát triển của các tế bào trong ruột, ngăn chặn khả năng phát triển quá mức có thể làm những tế bào này trở thành ung thư.

Tuyến tiền liệt là một tuyến nhỏ nằm gần bàng quang, có nhiệm vụ sản xuất một thành phần của tinh dịch để nuôi dưỡng tinh trùng. Ung thư tuyến tiền liệt là một trong những bệnh hay gặp nhất ở Anh. Nói chung, người phương Tây hay bị bệnh này hơn người châu Á vì chế độ ăn của người phương Tây có nhiều thịt và sản phẩm sữa hơn. Nghiên cứu mới đây của Anh cho thấy, chế độ ăn giàu calci có thể làm phát triển bệnh ung thư tuyến tiền liệt. Nguy cơ bị bệnh này tăng 3 lần ở những người ăn hơn 2,5 khẩu phần các

sản phẩm sữa so với những người ăn ít hơn 0,5 khẩu phần mỗi ngày. Các sản phẩm sữa trong nghiên cứu này bao gồm sữa, phô mai, bơ và sữa chua. Kết quả cho thấy, những người ăn nhiều calci nhất có lượng vitamin D trong máu thấp hơn 17% so với người dùng ít calci nhất. Các tác giả cho rằng, những thức ăn này làm giảm sự sản xuất tự nhiên của vitamin D trong cơ thể. Vitamin này lại có tác dụng bảo vệ nam giới khỏi bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Bác sĩ Tim Key thuộc Quỹ nghiên cứu ung thư Anh cho rằng còn quá sớm để đưa ra lời khuyên nam giới hạn chế sữa trong khẩu phần ăn. Lý do là vì calci là chất hết sức cần thiết đối với nhiều hoạt động của cơ thể, nhất là hệ xương. Bên cạnh đó, mối liên hệ giữa việc sử dụng nhiều sản phẩm sữa và bệnh ung thư tuyến tiền liệt là chưa rõ ràng.

Từ trước tới nay, các bác sĩ vẫn khuyên nam giới ăn thật nhiều thức ăn giàu calci để giữ cho răng và xương được vững chắc khi về già, dù họ ít có khả năng mắc bệnh loãng xương hơn phụ nữ. Nhu cầu trung bình về calci của nam giới là 525 mg/ngày.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Các nhà khoa học cũng nhận thấy rằng, ở người mắc bệnh ung thư, có thể có tình trạng calci máu tăng cao. Vì vậy, cần thận trọng khi sử dụng

sữa, đặc biệt là các loại sữa giàu calci cho người đã mắc bệnh ung thư. Nên tham khảo ý kiến thầy thuốc trước khi sử dụng.

## ĂN CÁ CŨNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA BỆNH UNG THƯ

Các nhà khoa học tìm thấy trong mỡ cá có chất eicosapentaeoic acid và docosahexanoic acid được gọi chung là omega - 3 chưa no. Các chất này có tác dụng tham gia tích cực vào nhiều khâu trong quá trình chuyển hóa lipid trong cơ thể: Làm tăng HDL - C (là loại cholesterol có tỷ trọng cao, có lợi cho cơ thể), tăng cường chất thư giãn nội mô, giảm tổng hợp apolipoprotein và đặc biệt là có tác dụng ngăn ngừa một số bệnh ung thư... Do vậy, ăn cá có tác dụng tốt đối với những ai muốn phòng và cũng như đã bị bệnh tim mạch và bệnh ung thư.

Trong cá còn có nhiều vitamin D, tạo điều kiện cho việc hấp thu calci của cơ thể. Calci có giá trị phòng chống một số bệnh ung thư và phòng ngừa bệnh loãng xương ở người cao tuổi. Ngoài ra, trong cá còn có nhiều kẽm, là một vi chất có ích với sức khỏe con người, có tác dụng phòng chống u xơ tuyến tiền liệt ở người cao tuổi.

Y học dân tộc cho rằng "Ngư nhục sinh tinh". Ăn cá có tác dụng bổ tinh. Tinh - Khí - Thần được

coi là "tam bảo": Là ba thứ cần được bảo trọng của con người.

Các nhà khoa học nhận thấy omega-3 có nhiều trong dầu cá, đặc biệt là ở cá biển lưng xanh có nhiều omega-3. Omega-3 có tác dụng làm giảm triglycerid và cholesterol máu. Đặc biệt, được áp dụng điều trị cho các trường hợp tăng triglycerid đơn thuần. Nhiều nghiên cứu cho thấy omega-3 còn có tác dụng giảm tỷ lệ nhồi máu cơ tim, giảm đường máu, cải thiện bệnh đái đường, giảm sự hình thành bệnh tắc mạch. Ngoài ra, omega-3 còn có tác dụng phòng và điều trị các bệnh tim mạch, tăng huyết áp, stress, suy nhược hoặc béo phì.

Các nhà khoa học Nhật Bản đã xem xét chế độ ăn của 1.000 người mắc các thể ung thư phổi khác nhau và hơn 4.000 người khỏe mạnh. Kết quả cho thấy, nguy cơ bị adenocarcinoma (một dạng ung thư phổi hiếm gặp) ở những người ăn nhiều cá tươi nhất chỉ bằng một nửa so với người ăn ít cá tươi nhất. Cá tươi có được tác dụng này vì dầu của nó chứa nhiều acid béo không no (cá muối và cá khô không chứa các acid béo này). Tuy nhiên, món cá tươi lại không có tác dụng với các dạng ung thư phổi khác.

Theo The Lancet, một tạp chí Y học có uy tín trên thế giới, kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển đã được công bố cho thấy việc thường xuyên ăn các loại cá béo như cá hồi, cá trích,

cá thu, vốn chứa nhiều acid béo omega-3, có thể ngăn ngừa sự phát triển của bệnh ung thư tuyến tiền liệt.

Nghiên cứu của Học viện Karolinska ở Xtóckhôm tiến hành trong vòng 30 năm trên 6.000 đàn ông Thụy Điển này cho kết quả: 466 người bị ung thư tuyến tiền liệt (chiếm 7,5%), trong đó có tới 340 người đã chết. Những người ăn ít hoặc không ăn cá bị bệnh này nhiều gấp 2 hoặc 3 lần những người thường xuyên ăn cá.

Các chuyên gia cho rằng, khoảng 35% các chứng ung thư có thể ngăn chặn được thông qua việc thay đổi chế độ ăn uống. Kết quả nghiên cứu này cho phép khuyến cáo chúng ta có thể chú ý ăn cá tươi để có thể phòng ngừa căn bệnh ung thư nguy hiểm, đặc biệt là nam giới ở độ tuổi trung, cao tuổi lại càng phải chú ý ăn cá nhiều hơn. Vào độ tuổi này, nguy cơ mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt là cao nhất so với các độ tuổi khác.

Một nghiên cứu khác cho thấy, hàm lượng thủy ngân trong cá tăng cao cũng là một nguyên nhân gây tăng tỷ lệ mắc bệnh tim mạch. Do vậy, khi ăn cá cũng cần tránh ăn cá được nuôi thả tại các nơi bị ô nhiễm.

Hiện nay trên thị trường có omega-3 dưới dạng viên, được chiết xuất từ thân và não cá biển sâu Alaska, có thể mua dễ dàng tại các



hiệu thuốc... Omega-3 có tác dụng ức chế tế bào ung thư, giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và ung thư vú. Chống các bệnh dị ứng như hen suyễn, viêm da dị ứng, bệnh ban đỏ... và giảm các triệu chứng khó chịu khi có kinh nguyệt. Omega-3 còn được tìm thấy trong dầu cải, hạt điều, hạt bồ đào...

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy nên thường xuyên ăn cá dưới các dạng nấu, hấp, luộc.

2. Hạn chế ăn dưới dạng rán. Nên ăn cá tươi tốt hơn các loại cá đóng hộp.

3. Nên chọn cá được nuôi dưỡng trong môi trường không bị ô nhiễm.

4. Có thể dùng viên dầu cá omega-3 để uống hằng ngày.

5. Một số điều cần chú ý, theo "Ấm thực bách kỹ", các tác giả cho rằng những người mắc bệnh xuất huyết do giảm tiểu cầu thì không nên ăn nhiều cá.

6. Nghiên cứu của Giáo sư Martin Katan thuộc Viện Đại học Wagenigen (Hà Lan) cho thấy: ăn nhiều cá cũng không hẳn đã tốt hơn... Mỗi tuần chỉ nên ăn 3 bữa cá hoặc 300 g cá/tuần. Nên ăn cá dưới dạng kho, nấu canh, hấp, luộc, nướng... Không nên ăn cá dưới dạng chiên, rán không có lợi cho cơ thể.

## SỤN CÁ MẬP, VŨ KHÍ MỚI CHỐNG UNG THƯ

Ngày nay, nhiều người bệnh ung thư biết đến một loại thuốc được bào chế từ vây cá mập. Liệu đây có phải là thần dược chống ung thư và bảo vệ sức khỏe?

Cá mập là một sinh vật biển có kích thước vào loại khổng lồ. Các nhà khoa học cho rằng, loại sinh vật biển này rất ít khi bị ung thư. Cấu tạo giải phẫu của cá mập cũng có tính chất đặc biệt, một khung sụn chiếm 6 - 8% trọng lượng cơ thể của cá mập thay cho hệ thống xương. Mucopolysaccharid là một chất hydratcarbon có trong sụn tạo nên đặc tính đàn hồi và bền vững. Ngoài ra, còn có một phức hợp protein và glycosaminoglycan.

Nhiều công trình nghiên cứu trong vài thập niên gần đây đã kết luận rằng, mucopolysaccharid và glycosaminoglycan có tác dụng giảm đau, chống viêm khớp rất mạnh. Bên cạnh đó là tác dụng ngăn cản sự tân tạo các mạch máu.

Một trong những cơ chế để tiêu diệt khối u là việc cản trở các mạch máu nuôi dưỡng chính các khối u đó. Các nhà khoa học mới phát hiện ra cơ chế ức chế sự phát triển nhanh chóng các tế bào ung thư của sụn cá mập. Đó chính là do sụn này có tác dụng ngăn cản sự hình thành các mạch máu mới đến nuôi dưỡng khối u, hạn chế tốc độ phát triển của nó. Và nếu cơ chế miễn dịch của cơ

thể được phát động hữu hiệu thì khả năng khỏi bệnh là rất lớn.

Các công trình nghiên cứu của Viện kỹ thuật Massachusetts (Mỹ) từ những năm 1983 - 1990 đã chứng minh sụn cá mập có tác dụng trên các khối u. Trung tâm nghiên cứu ung thư của Trường Đại học Viện Arizona cũng đã xác nhận có thể ngăn cản các khối u nguyên phát hay di căn bằng các chất dinh dưỡng từ cá mập bổ sung qua đường miệng.

Sụn cá mập đã và đang được dùng làm thuốc chữa trị nhiều loại bệnh ung thư. Các thuốc này đang được bán tại nhiều nước Âu - Mỹ với giá rất đắt. Những bệnh nhân dùng các loại thuốc này đã ngăn ngừa được sự phát triển của khối u khá rõ rệt. Chúng ta có thể sử dụng các loại thuốc này với tác dụng bổ trợ cho điều trị bệnh ung thư, kết hợp với các phương pháp chữa trị khác.

Trên thực tế, những người sử dụng sụn cá mập phối khô, tán nhỏ, uống trong 2 - 3 tuần lễ đã có kết quả giảm đau tốt và tăng cường khả năng vận động.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Có thể sử dụng sụn cá mập để ngăn ngừa và phối hợp trong điều trị các bệnh ung thư như một thuốc bổ trợ.

2. Các nhà khoa học khuyến cáo rằng, một số trường hợp như phụ nữ có thai, đau thắt ngực do thiếu máu cơ tim, bệnh nhân vừa trải qua một cuộc đại phẫu thuật thì không nên dùng sụn cá mập.

## ĂN NHIỀU ĐƯỜNG CŨNG NGUY HIỂM

Bộ Nông nghiệp Mỹ cũng đã ghi nhận: lượng tiêu thụ nước ngọt và nước trái cây có đường đã tăng gấp đôi từ 1977 - 1996, trong khi mức tiêu thụ các sản phẩm sữa giảm đi 20%. Cùng trong khoảng thời gian này, số năng lượng từ đường cung ứng bình quân đầu người mỗi ngày tăng thêm 83 calo trong đó gần 80% là từ nước ngọt và nước trái cây có đường.

Đường là một thực phẩm quen thuộc của mọi người. Trong công nghệ chế biến bánh, mứt, kẹo, nước giải khát có lẽ đường là một nguyên liệu chủ yếu để sản xuất. Hạn chế sử dụng đường là một vấn đề được nhiều người quan tâm. Tuy nhiên, để thực hiện được điều này cũng không đơn giản chút nào. Ngày nay, thay vì ăn, người ta còn quen uống các loại nước ngọt có ga. Các chuyên gia dinh dưỡng hiện nay đang nhắc nhiều đến các thuốc độc mang tên nước ngọt.

Đường là một nguồn năng lượng quan trọng cho hoạt động cơ thể. Một gam đường hay glucid dưới dạng bột cung cấp 4 calo (một thìa 5 g đường

cho 20 calo), so với 9 calo cho lipid (dầu, mỡ) và 4 calo cho protid. Trữ lượng calo của nhóm glucid không cao như nhóm lipid nhưng lại là nguồn cung ứng năng lượng quan trọng nhất, dưới hình thức cơm, bánh mì và các loại thức ăn ngọt.

Một khảo sát đã cho thấy, trong 40 năm qua người ta đã ngày càng nạp calo vào cơ thể nhiều hơn, song chủ yếu nạp vào từ nguồn gốc là các loại nước ngọt! Các nhà khoa học cho rằng, nạn béo phì cũng có liên quan mật thiết với mức độ sử dụng đường. Cùng trong khoảng thời gian này, thể trọng bình quân của con người đã leo lên một đường dốc chóng mặt đến mức mà nạn béo phì đang phát thành bệnh dịch ở tầm cỡ thế giới. Chắc chắn rằng, đây không phải là một sự trùng hợp đơn thuần!

Các loại nước ngọt có ga, nước trái cây có đường và các dạng nước giải khát khác đã khiến nước uống nguyên chất trở nên lạc hậu. Người ta thấy rằng, sản lượng trà Ice Tea (có đường) hằng năm lên tới 9 tỷ lít; riêng ở châu Âu 2 tỷ lít được bán ra trong năm 2001. Nước ép trái cây không những được tiêu hóa và hấp thu cực nhanh, vượt sức chịu đựng của cơ thể, mà còn mất đi chất xơ và các dưỡng chất quan trọng, thậm chí thiết yếu cho sức khỏe con người. Các nhà sản xuất nước khoáng trong những năm gần đây đã phải thay

đổi chiến lược, bằng việc tung ra các loại nước có bổ hương liệu và có pha đường.

Nên ăn uống cân đối các chất đạm - đường - mỡ để duy trì đường máu ở mức bình thường là 1 - 1,26 g/lít. Nếu chế độ ăn có nhiều đường, lượng glucos máu thường sẽ tăng cao một cách nhanh chóng do đường đi thẳng vào máu, làm cho tuyến tụy phải đáp ứng tăng tiết insulin để chuyển hóa đường. Quá trình này làm phát sinh một chuỗi phản ứng sinh lý có thể biến thành bệnh lý khi nó lặp đi lặp lại và gây bệnh đái tháo đường và gây béo phì. Người ta cũng thấy rằng, người béo phì không chỉ dễ mắc bệnh đái tháo đường mà còn có nguy cơ mắc các bệnh ung thư nữa.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy hạn chế ăn đường và các sản phẩm có chứa đường như bánh kẹo, nước giải khát có đường.

2. Người đã mắc các bệnh béo phì, đái tháo đường thì lại càng không nên lạm dụng đường và các chế phẩm có chứa đường.

## **MUỐI MẶN CŨNG LÀ TÁC NHÂN GÂY UNG THƯ**

Tuần báo Mỹ đã từng đăng bài với một tit lớn:  
*Muối mặn - Kẻ giết người thầm lặng!* Thế nhưng, muối ăn lại vốn là một thứ thực phẩm không thể

thiếu được trong mỗi bữa ăn. Chúng ta biết rằng, natri và kali là hai chất điện giải có vai trò quan trọng trong việc duy trì áp suất thẩm thấu tế bào, cân bằng acid, bazơ, nước và muối khoáng...  $\text{Na}^+$  là chất điện giải ở ngoài màng tế bào (dịch ngoại bào),  $\text{K}^+$  là chất điện giải trong tế bào (dịch nội bào). Chúng đều có vai trò quan trọng duy trì áp lực thẩm thấu tế bào.

Trong cuộc sống hằng ngày, những thực phẩm nào có chứa natri? Đó chính là muối ăn, các loại thực phẩm có chứa nhiều muối ăn như nước mắm, tương, mắm cá, mắm tép, cá muối, trứng muối... Ngoài ra, còn có mì chính, nước khoáng mặn cũng là thực phẩm có chứa natri.

Muối ăn có công thức hóa học là  $\text{NaCl}$  do hai chất natri và clo tạo thành. Một thực phẩm nữa có chứa natri mà người Việt Nam đặc biệt ưa chuộng: Đó chính là mì chính mà thành phần hóa học cũng có chứa natri. Mì chính cũng là một thứ gia vị có mặt trong bữa ăn hằng ngày. Các loại nước khoáng mặn cũng chứa một lượng đáng kể natri.

Nhu cầu natri của người trưởng thành từ 1.100 mg đến 3.300 mg mỗi ngày. Để đáp ứng nhu cầu trên, cơ thể cần được cung cấp khoảng 2,8 đến 5,4 g muối ăn một ngày. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý ngay trong lương thực, thực phẩm ăn vào hằng ngày cũng có chứa một lượng natri nhất định.

Nhiều trường hợp có thể dẫn đến tình trạng thiếu hụt natri trong cơ thể như: sốt cao, ỉa chảy mất nước, nôn, ra nhiều mồ hôi khi lao động trong môi trường nắng nóng, sử dụng thuốc lợi tiểu... Trường hợp mất muối, mất nước nặng có thể gây hậu quả tụt huyết áp, trụy tim mạch.

Ăn mặn không chỉ có nguy cơ dẫn đến bệnh tăng huyết áp mà còn có nguy cơ dẫn đến căn bệnh ung thư. Các nhà khoa học Nhật Bản thấy rằng, những người ăn mặn có nguy cơ ung thư dạ dày cao gấp 2 lần so với người ăn nhạt.

Những người ăn mặn hoặc thích các đồ muối như cà muối, dưa muối... có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao gấp đôi so với bình thường. Đó là kết luận của Viện Nghiên cứu ung thư Nhật Bản sau khi tiến hành nghiên cứu trên 40.000 người trung niên trong 11 năm.

Trưởng nhóm nghiên cứu Shoichiro Tsugane cho biết, đối với nam giới, tỷ lệ mắc ung thư dạ dày ở người ăn mặn là 1/500 mỗi năm, cao gấp đôi so với người ăn nhạt. Còn đối với phái đẹp, tỷ lệ này ở người thích ăn đậm đà là 1/1.300, trong khi ở người ăn nhạt chỉ khoảng 1/2.000.

Ung thư dạ dày là căn bệnh gây tử vong cao trên thế giới. Từ lâu, người ta đã biết ăn mặn rất dễ gây viêm loét dạ dày - tiền thân của ung thư dạ dày. Ngoài ra, hút thuốc lá và ăn ít rau, hoa quả cũng làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh, đặc biệt là ở



nam giới. Ngâm muối, ngâm dấm và xông khói là những cách chế biến thực phẩm truyền thống ở Nhật Bản. Theo quan sát của nhóm Tsugane, khi văn hóa ẩm thực của xứ hoa anh đào bị phương Tây hóa, xu hướng mắc bệnh ung thư dạ dày giảm đi đáng kể. Tuy nhiên, số ca bệnh ung thư vú và ruột lại tăng lên. Hiện nhóm phải tìm hiểu xem liệu riêng thành phần muối trong thức ăn gây ung thư hay có cả sự hỗ trợ của các chất khác.

Các nhà khoa học Mỹ tại Trường Đại học Y khoa Indiana đã công bố kết quả nghiên cứu: *Chế độ ăn giảm muối có tác dụng tốt không chỉ với người tăng huyết áp mà còn tốt cả với người bình thường.* Những nghiên cứu đã cho thấy rằng, có tới 1/4 dân số thế giới và 60% số người mắc bệnh tăng huyết áp ăn nhiều muối so với quy định.

Trong khi đó, một cuộc nghiên cứu của các nhà khoa học tại Viện Y tế Mỹ lại cho thấy, ăn mặn còn làm tăng huyết áp dẫn đến nguy cơ cao bị đau tim, đột quỵ và bệnh thận. Nghiên cứu cho thấy, hầu như những trường hợp mắc bệnh là thuộc những người tiêu thụ tới hơn 4.000 mg muối/ngày.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Nên hạn chế ăn muối. Các nhà khoa học khuyến cáo lượng muối được xem là an toàn cho mọi người là vào khoảng 1.500 mg/ngày.

## CHẤT BÉO CÓ LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH UNG THƯ KHÔNG?

Nutri Digest, tạp chí của Hiệp hội Y học Mỹ đã đăng kết quả cuộc nghiên cứu khảo sát mối liên hệ giữa lượng chất béo mà phụ nữ ăn vào và nguy cơ ung thư vú. Nghiên cứu này tiến hành trên 89.000 phụ nữ, trong vòng 14 năm. Kết quả cho thấy, không có mối liên quan giữa sự giảm nguy cơ ung thư vú và một loại chất béo đặc biệt nào hoặc với sự tiêu thụ lượng chất béo ít hơn.

Tuy nhiên, trong một nghiên cứu khác, các nhà khoa học lại khuyến cáo rằng, phụ nữ nên hạn chế ăn chất béo để ngăn ngừa bệnh ung thư vú, một căn bệnh chủ yếu hay gặp ở phụ nữ. Chị em vốn rất thận trọng với những thức ăn có nhiều chất béo vì nó làm tăng cân. Nhưng hiện nay, các nhà khoa học cho rằng còn một vấn đề quan trọng hơn liên quan đến chất béo, đó là nguy cơ gây ung thư vú. Trong một nghiên cứu mới đây trên 13.000 phụ nữ đã cho kết quả ngược lại. Người ta phân tích chế độ ăn với từng hàm lượng chất béo và phân tích tỷ lệ mắc bệnh ung thư vú ở phụ nữ. Những phụ nữ ăn trên 90 g chất béo một ngày sẽ bị nguy cơ ung thư về tăng gấp đôi so với những người tiêu thụ dưới 40 g. Nghiên cứu còn chỉ ra những người ăn nhiều chất béo no sẽ tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh ung thư so với nhóm còn lại.

Một vấn đề nữa chị em cần chú ý, dầu ôliu Tây Ban Nha cũng có thể gây ung thư do hàm lượng chất gây ung thư alfabenzopyren trong dầu ôliu tăng cao hơn mức cho phép. Chất này được tạo ra trong quá trình đốt nóng xác quả ôliu để sản xuất dầu.

Tuy vậy, không phải loại dầu ôliu nào cũng có chứa nhiều alfabenzopyren. Trong 13 mẫu xét nghiệm đầu tiên, 6 trong số này có hàm lượng chất alfabenzopyren cao hơn  $70\mu\text{g/kg}$  dầu, trong khi hàm lượng tối đa cho phép là  $1\mu\text{g/kg}$  dầu (ở Đức) và  $2\mu\text{g/kg}$  (ở Mỹ). Kết quả một số xét nghiệm tiếp theo dao động từ 30 đến  $400\mu\text{g/kg}$ . Chất alfabenzopyren còn có mặt trong thuốc lá và cả các thực phẩm chế biến ở nhiệt độ cao (nhất là món thịt nướng), có thể gây ung thư nếu sử dụng lâu dài.

Các nhà khoa học cho biết, không phải dầu thực vật nào cũng đều tốt cho cơ thể vì hàm lượng acid béo no và không no của các loại dầu thực vật cũng khác nhau. Hạn chế lượng chất béo ăn vào cũng là điều chị em nội trợ cần nhớ.

Trong những năm gần đây, nhiều nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa sử dụng mỡ động vật trong khẩu phần ăn, tỷ lệ mắc và tử vong do bệnh tim mạch và nhiều bệnh nan y khác. Vì vậy, nhiều người đã thực hiện một chế độ ăn giảm mỡ động vật và tăng cường sử dụng các loại dầu thực vật.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Các loại dầu thực vật nên chọn dùng là dầu ôliu, dầu đậu tương, dầu hướng dương...

2. Khi mua dầu ăn nên chú ý nhãn hiệu của dầu ăn.

3. Nên ăn cân đối dầu thực vật và mỡ động vật với một lý do đơn giản là mỡ động vật cũng có chứa những acid béo cần thiết cho cơ thể.

### **NƯỚC UỐNG, LỢI VÀ HẠI VỚI SỨC KHỎE**

Nước là nguồn gốc của sự sống. Con người có thể nhịn đói nhưng không thể nhịn khát. Nước uống hàng ngày cũng có lợi nhưng cũng có mặt trái của nó. Dù nước không được xếp là thức ăn, song đây là một thành phần rất quan trọng cho sức khỏe.

Ích lợi của nước đã được các nhà khoa học đánh giá cao. Nhiều nghiên cứu mới đây đã cho thấy nước toàn vẹn có những lợi ích rất tốt cho sức khỏe. Ở Việt Nam, có nhiều loại nước toàn vẹn mà ta quen gọi là nước khoáng với các nhãn hiệu như La Vie, Dapha, Vĩnh Hảo... Còn ở Mỹ, hiện chỉ có hai loại nước toàn vẹn được chứng nhận, đó là nước Evian và Trinity Springs, được khai thác từ nguồn có độ sâu nhất thế giới.

Nghiên cứu của các nhà khoa học cũng nhận thấy lượng nước uống vào có liên quan đến bệnh

ung thư bàng quang. Một nghiên cứu được tiến hành trên 40.000 người trong một khoảng thời gian dài 10 năm cho thấy, những người uống 1,5 lít nước mỗi ngày giảm nguy cơ ung thư bàng quang 50%. Lý do được các nhà khoa học giải thích là do uống nhiều nước, cơ thể sẽ tăng cường đào thải các chất gây ung thư có trong nước tiểu.

Calci cũng có tác dụng ngăn ngừa một số chứng bệnh ung thư đã được các nhà khoa học chứng minh. Bác sĩ Maurice Arnaud lại cho biết rằng, calci có trong nước cũng được hấp thu tốt như calci trong sữa. Nước suối có nhiều bicarbonat calci hấp thu tốt hơn, có tác dụng tăng các chỉ số calci trong xương.

Đồ uống có ga làm tăng nguy cơ bị ung thư thực quản. Các nhà nghiên cứu cho biết, các loại nước uống có ga, có chứa carbonat như soda có thể làm tăng nguy cơ bị ung thư thực quản. Ngoài ra, những người uống nhiều đồ uống có cafein thì gan sẽ bị tổn thương.

Các nhà khoa học ở Bệnh viện Tata Memorial (Ấn Độ) vừa tìm ra bằng chứng về mối đe dọa từ nước uống có ga đối với căn bệnh ung thư thực quản. Các chuyên gia nhận thấy, trong 50 năm qua, sức tiêu thụ các loại nước có ga chứa carbonat gia tăng đã kéo theo tỷ lệ mắc bệnh ung thư thực quản ở Mỹ.

Theo số liệu từ Bộ Nông nghiệp Mỹ, sức tiêu thụ nước giải khát có ga từ năm 1945 đến năm 2000 đã tăng trên 450% (từ 40,9 lít đến 186 lít/người). Và hậu quả là trong vòng 25 năm trở lại đây, tỷ lệ mắc ung thư thực quản ở Mỹ đã tăng tới 570%. Ở những quốc gia có mức tiêu thụ loại nước giải khát ưa chuộng trên cao hơn 75,7 lít/người thì số bệnh nhân ung thư thực quản rất lớn.

Hiệp hội Nghiên cứu ung thư Mỹ cho biết, chỉ trong năm 2003, ở Mỹ đã có khoảng 13.900 người bị ung thư thực quản và hơn 10.000 người chết. Tiến sĩ Mohandas Mallath, trưởng nhóm nghiên cứu cho rằng, nguyên nhân làm cho các loại nước uống có ga, có chứa carbonat làm tăng nguy cơ bị ung thư thực quản là do nước có ga thường làm căng dạ dày, gây ra hiện tượng trào ngược và trực tiếp dẫn đến ung thư thực quản.

Ngoài ra, một nghiên cứu khác cũng cho thấy hậu quả của việc uống cà phê và những đồ uống có chứa cafein khác. Một nhóm các chuyên gia ở Viện nghiên cứu quốc gia về đái tháo đường, các bệnh về tiêu hóa và thận cho thấy những người uống nhiều đồ uống có cafein thì gan sẽ không bình thường. Các chuyên gia rất ngạc nhiên khi phát hiện 5.944 người trưởng thành có nguy cơ bị tổn thương gan cao quá tải chất sắt và béo phì do uống các đồ uống có cafein. Tiến sĩ James Everhart,

một trong những tác giả nghiên cứu kết luận rằng, "Cafein ảnh hưởng đến các chức năng bình thường của gan".

Các loại nước khoáng có chứa nhiều các yếu tố vi lượng như calci, magiê, natri, kali. Một nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan cho rằng, đối với bệnh tim mạch, nước có chứa calci và magiê cao làm giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim cho người sử dụng!

Có những loại nước khoáng còn được gọi là nước khoáng mặn. Nên lưu ý không nên lạm dụng nước khoáng này, nhất là người có bệnh tăng huyết áp, suy tim, suy thận.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Hãy uống nhiều nước mỗi ngày, nhất là nam giới ở độ tuổi trung và cao tuổi để phòng ngừa ung thư tuyến tiền liệt.

2. Hạn chế sử dụng các loại nước uống có ga.

3. Người mắc các bệnh tim mạch như tăng huyết áp, suy tim và suy thận, không nên dùng nước khoáng mặn.

4. Người mắc bệnh tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, nên sử dụng nước khoáng giàu calci và magiê để hạn chế nguy cơ nhồi máu cơ tim.

5. Ở người bình thường cũng không nên dùng nước khoáng mặn trong thời gian dài.

6. Người mắc bệnh ung thư nếu có dấu hiệu calci máu cao, không nên uống các loại nước khoáng hàm lượng calci cao.

## ĂN DƯA KHÚ GÂY UNG THƯ

Với người Việt Nam, *tương cà là gia bản!* Dù có thể giàu sang nhưng chắc cũng ít ai quên được món ăn dân dã này. Nhưng để có một vại dưa chua thơm ngon, chín vàng cũng cần phải biết muối dưa.

Dưa được muối chủ yếu bằng các cây họ cải như cải bắp, cải xanh. Ăn dưa muối khi chín vàng có lợi cho tiêu hóa. Dưa muối chua có tác dụng kích thích tiêu hóa, làm cho ăn ngon miệng chính là nhờ có men lactic. Tuy vậy, những người thích ăn dưa muối lúc còn hăng, cay hoặc ăn dưa khú nên thay đổi khẩu vị nếu không muốn bị ung thư.

Trong rau cải dùng để muối dưa có chất nitrit, khi chưa muối thì hàm lượng này tương đối thấp. Nhưng khi đem muối, trong vài ngày đầu, chất nitrit tăng lên do quá trình lên men vi sinh vật đã khử nitrat có trong rau thành nitrit. Chất này sẽ giảm dần và mất hẳn khi dưa đã chua vàng nhưng nếu để dưa bị khú thì hàm lượng này lại tăng cao.



Khi vào cơ thể, nitrit sẽ tác động với amin bậc hai có trong một số thức ăn như tôm, cá... đặc biệt là mắm tôm, tạo thành hợp chất nitrosamin, có khả năng gây ung thư trên người và động vật.

## ĂN LẠC MỐC GÂY UNG THƯ

Các nhà khoa học đã chứng minh được lạc (đậu phộng) là một thực phẩm giàu dinh dưỡng, thậm chí có tác dụng tốt trong phòng ngừa các bệnh tim mạch. Theo GS. TS. Đỗ Tất Lợi<sup>1</sup>, thành phần chủ yếu có trong hạt lạc là 40 - 50% chất béo (dầu lạc). Thành phần của dầu lạc gồm có các acid béo no và không no; acid oleic chiếm tỷ lệ 51 - 79%, acid linolic chiếm tỷ lệ 7,4 - 26%...; nhân hạt lạc có chứa 20 - 30% protein. Vỏ lạc có tính chất của các vitamin PP... Theo các nhà khoa học Anh, có nhiều bằng chứng cho thấy acid linoleic dạng kết hợp (CLA) có thể giúp cải thiện hệ thống miễn dịch. Các nghiên cứu trên chuột tại Mỹ cho thấy chất béo này có khả năng củng cố hệ miễn dịch và có tác dụng ngăn ngừa ung thư.

Các loại thực phẩm được chế biến có nguồn gốc từ lạc như kẹo lạc, muối vừng hay đơn giản

---

1. GS. TS. Đỗ Tất Lợi (1919-2008): Nhà nghiên cứu được học nổi tiếng của nền y học cổ truyền Việt Nam, nguyên Chủ tịch Hội Dược liệu Việt Nam (BT).

nhất là món lạc rang, lạc luộc là những món ăn phổ biến của người Việt Nam. Lạc là một thực phẩm giàu chất dinh dưỡng nên có lợi cho sức khỏe. Đã có những nghiên cứu cho rằng lạc có tác dụng phòng ngừa bệnh tim mạch.

Tuy nhiên, mặt trái của lạc lại là một trong những nguy cơ gây bệnh ung thư khi chúng ta ăn phải lạc mốc. Nguyên nhân tại sao đã được các nhà khoa học giải thích là do lạc mốc có chứa nấm mốc *Aspergillus flavus* sinh ra một loại độc tố có tên aflatoxin, đây là một loại độc tố nguy hiểm đến sức khỏe. Thậm chí, y văn cũng đã nói đến chuyện một bộ lạc người châu Phi thậm chí dùng lạc mốc thả vào nước uống để đầu độc kẻ thù.

Bản thân lạc có chứa dầu lạc, một loại dầu thực vật có chất lượng tốt thường được dùng để chế biến thực phẩm. Khi lạc đã chế biến lâu ngày có thể dầu lạc bị oxy hóa, sẽ có mùi khó chịu. Không loại trừ đây cũng là một trong những nguyên nhân có thể dẫn đến nguy cơ ung thư.

Các nhà khoa học cho rằng, lạc mốc nếu dùng chung với rượu, bia sẽ làm tăng nguy cơ gây ung thư.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Để hạn chế nguy cơ gây bệnh ung thư, các bà nội trợ cần lưu ý, nên chọn và bảo quản lạc để tránh mốc cũng là một trong những biện pháp

ngăn ngừa nguy cơ dẫn đến căn bệnh ung thư nguy hiểm.

2. Chỉ ăn và sử dụng lạc chắc chắn không bị mốc. Không nên sử dụng lạc đã chế biến lâu ngày.

3. Nên ăn lạc cùng với tỏi do các hoạt chất có trong tỏi có tác dụng diệt được nấm mốc *Aspergillus flavus*.

## HÀN THE CÓ GÂY UNG THƯ KHÔNG?

Trong một vài năm gần đây, công luận đã nêu một vấn đề bức xúc trong việc bảo đảm an toàn vệ sinh thực phẩm, đó chính là việc dùng hàn the để bảo quản thực phẩm tươi sống hoặc được dùng để chế biến thực phẩm để tạo độ dai, lâu ôi thiu. Hàn the có tên hóa học là natri borat, ở dạng tinh thể có màu trắng. Hòa tan trong nước thành chất không mùi vị, trong suốt, có tính sát khuẩn nhẹ. Hàn the làm cho thực phẩm trở nên giòn, dai, làm chậm lại quá trình phân rã thực phẩm, khiến thịt cá giữ được vẻ tươi lâu hơn. Hàn the là một chất phụ gia không được phép sử dụng vì gây độc cho cơ thể. Thế nhưng, trên thực tế, chưa bao giờ hàn the lại được sử dụng rộng rãi như bây giờ.

Theo Báo Lao động, tại chợ Đồng Xuân (Hà Nội), hàn the được bày bán thoải mái tại các sạp bán đồ khô. Những người bán hàng ở đây cho biết,

dân buôn cá từ các tỉnh về hoặc đánh cá từ Hà Nội đi đều phải dùng hàn the. Do trời nóng, chỉ nửa ngày là cá ươn, nên họ thường lấy hàn the hòa với nước, tưới lên cá. Làm như vậy, 1 tuần sau cá vẫn tươi như mới. Một số thực phẩm như giò lụa, chả, nem... cũng bị những người sản xuất cho hàn the một cách bất hợp pháp.

Điều đáng lo ngại là hầu hết những người bán và sử dụng hàn the đều không hiểu hết tính chất độc hại của chất này. Người ta công khai pha hàn the để "bảo dưỡng" thịt, tôm, cá.

Theo các nhà khoa học, hàn the có thể gây ngộ độc cấp tính cho người sử dụng với liều lượng thấp. Liều từ 5 g trở lên đã gây ngộ độc cấp tính, có thể dẫn đến tử vong. Tuy nhiên, tác động của hàn the chủ yếu là mạn tính. Hàn the ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của thận, gan, gây biếng ăn, suy nhược cơ thể. Khi vào cơ thể, hàn the khó bị đào thải mà tích tụ ở gan, khi lượng tích tụ đủ lớn sẽ gây bệnh mạn tính.

Tiến sĩ Khánh Trâm thuộc Cục Quản lý chất lượng Vệ sinh an toàn thực phẩm (Bộ Y tế) cho biết: hàn the không nằm trong danh mục 247 chất phụ gia được Bộ Y tế cho phép lưu hành. Đây là chất bị cấm sử dụng trong việc bảo quản và chế biến thực phẩm. Như vậy, sự thiếu hiểu biết của cả người bán hàng và người sử dụng đang dẫn đến những hậu quả trầm trọng: Hàng triệu người tiêu

dùng đang ngày đêm tích tụ bệnh tật, có thể gây chết người từ từ.

Nguy cơ của hàn the liệu có gây ung thư hay không còn là một vấn đề các nhà khoa học cần nghiên cứu tiếp. Nhưng rõ ràng, hàn the không thể được dùng để làm phụ gia bảo quản thực phẩm.

## ĂN TRẦU CÓ THỂ GÂY BỆNH UNG THƯ

Các cụ ta có câu: Miếng trầu là đầu câu chuyện! Như vậy, miếng trầu cay đã trở thành một phương tiện giao tiếp của mọi người. Ăn trầu là một tập quán của nhân dân ta, một nét văn hóa dân tộc từ lâu đời nay. Ngày nay, ở các vùng nông thôn vẫn còn nhiều bà, nhiều chị giữ tập tục này.

Ăn trầu cũng có những điều lợi, ví như đây cũng là một phương pháp bảo vệ răng. Tuy nhiên, mặt trái của tập tục này đã được các nhà khoa học xác định. Nghiên cứu của nhóm bác sĩ Bệnh viện Ung bướu Thành phố Hồ Chí Minh đã được báo cáo tại hội thảo phòng chống ung thư cho thấy, tỷ lệ nữ ăn trầu mắc bệnh ung thư nướu răng khá cao, chiếm 62% số bệnh nhân nữ.

Đây cũng là điểm khác biệt làm tăng tỷ lệ nữ giới bị ung thư nướu răng ở nước ta, cũng như các nước châu Á nói chung so với các nước phương Tây. Hai yếu tố gây bệnh quan trọng khác là thuốc lá và rượu.

Nghiên cứu trên 183 ca nướu răng tại bệnh viện cũng cho thấy, ung thư nướu răng chiếm gần 10% ung thư hốc miệng. Đa số bệnh nhân thường đến khám muộn, có nhiều triệu chứng, gây khó khăn cho việc điều trị. Khi nướu loét, chảy máu, gây đau nhiều hay có hạch cổ thì đa số các trường hợp khối u đã xâm lấn xung quanh hoặc xâm lấn vào xương.

Bệnh chủ yếu diễn tiến tại chỗ, trong khi đó nướu răng lại liên quan chặt chẽ với xương hàm nên điều trị chính là phẫu thuật. Việc phẫu thuật thường gây tổn hại đến ngoại hình của người bệnh, vì vậy các bác sĩ cũng đề nghị cần đẩy mạnh kỹ thuật tạo hình nhằm giúp cải thiện chất lượng sống cho bệnh nhân.

Theo BBC, các nhà khoa học tại Trường Đại học Yang - Ming của Đài Loan (Trung Quốc) cũng khẳng định ăn trà cau sẽ làm tăng nguy cơ bị ung thư miệng gấp 2 lần đối với những người bị đột biến ở gen HO - 1. Đây là loại gen có tác dụng bảo vệ các tế bào khỏi bị tổn hại trước các yếu tố độc hại như tia cực tím hay hydrogen peroxid.

Các nhà khoa học nhấn mạnh hầu hết các trường hợp ung thư đều do cả hai yếu tố gây ra: gen di truyền và tác động bên ngoài. Trong trường hợp ung thư miệng, để hạn chế mắc bệnh, cách tốt nhất là đừng ăn trà cau.

## **Lời khuyên của thầy thuốc:**

Tập tục ăn trâu cau là một nét văn hóa của người dân Việt nhưng để phòng ngừa hậu quả dẫn tới ung thư, các bà, các chị không nên ăn trâu.

## **HÃY CẨN THẬN KHI ĂN TƯƠNG**

Với người Việt Nam, tương cà là gia bản đã trở thành gia phong của nhiều gia đình. Bần là một địa danh quen thuộc cách Hà Nội 30 km gắn liền với một loại đặc sản mang đậm nét dân giã: đó chính là tương Bần!

Có thể nói rằng, tương được chế biến từ đậu nành, sau một quá trình lên men vi sinh vật, với bàn tay khối óc của người dân Việt đã tạo ra được một món ăn đặc sản của miền quê. Dưới góc độ khoa học hiện đại, món nước chấm này có chứa nhiều chất dinh dưỡng quý. Hương vị đồng nội của nó sẽ là không thiếu được khi ăn bánh dúc hay nhiều loại thức ăn khác.

Tuy nhiên, không phải chỉ có Việt Nam, nhiều nước châu Á cũng sản xuất và sử dụng thứ nước chấm dân giã này. Ngay cả các nước châu Âu cũng đã nhập khẩu và sử dụng. Một điều bất ngờ là cơ quan đại lý thức ăn chuẩn Mỹ FSA (Food Standard Agency) đã ra thông cáo cho những người tiêu thụ nước tương như sau: có khoảng một

trăm loại nước tương mà trong đó có hai mươi loại có nguy cơ gây ra ung thư. FSA cũng nhấn mạnh là phần lớn những loại nước tương được thử nghiệm không có những chất gây nguy hại cho cơ thể. Qua khảo sát, có một vài loại nước tương chứa hóa chất 3-MCPD với một hàm lượng khá cao theo quy định của châu Âu (EU). Khoảng 2/3 loại nước tương còn có thêm hóa chất thứ 2 gọi là 1,3-CPD. Theo các nhà khoa học thì hóa chất này tuyệt nhiên không nên có trong thực phẩm do đều có nguy cơ gây ra ung thư. Hai hóa chất 3-MCPD và 1,3-CPD thuộc về nhóm hóa chất gọi là chloropropanol. Hai hóa chất này có mặt khi mà chất acid hydrolysed vegetable được bổ thêm vào để gia tăng mức độ việc hoàn thành sản phẩm nước tương.

Giám đốc FSA đã cảnh báo các loại nước tương có chứa hai hóa chất nói trên là nguy hiểm và có hại cho sức khỏe người sử dụng. Ông cho rằng, *chúng tôi muốn những người tiêu thụ các thực phẩm này phải được biết về sự nguy hại của chúng và đây là cách để bảo vệ sức khỏe của những người tiêu dùng.*

Các loại nước tương có hai hóa chất này được nhập cảng từ Thái Lan, Trung Quốc, Hồng Kông (Trung Quốc) và Đài Loan (Trung Quốc), thường được bày bán trong các tiệm thực phẩm Á Đông. Mặc dù có khoảng 1/3 loại nước tương là có nguy



cơ gây hại cho người tiêu thụ. Trung ương FSA ra lệnh thu hồi những thực phẩm có hai hóa chất 3-MCPD và 1,3-CPD. Hai hóa chất này có thể gây ra ung thư cho người tiêu dùng nếu ăn chúng hàng ngày và trong một thời gian lâu dài.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Ở Việt Nam, việc bào chế tương còn đang ở khâu sản xuất nhỏ lẻ. Thứ nước chấm này còn là một đặc sản của nhiều vùng quê. Chắc chắn rằng, bạn có thể thật sự yên tâm khi dùng thứ nước chấm của chính dân ta sản xuất!

2. FSA khuyến cáo một số hãng nước tương nên tránh là Golden Mountain, Jammy Chai, Pearl River Bridge, Lee Kum Kee, Wanjashan, King Imperial, Golden Mark, Sinsin, Golden Swan, Tung Chun, Kim Lan.

## **XÌ DẦU CŨNG NGĂN NGỪA MẮC BỆNH UNG THƯ**

Xì dầu là loại nước chấm mà người châu Á sử dụng tương đối phổ biến trong các bữa ăn thường nhật. Theo kết quả nghiên cứu mới nhất của Mỹ, nếu sử dụng xì dầu cùng với chè có thể giảm nguy cơ mắc căn bệnh ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới.

Theo Giáo sư Chu Kim Thực thuộc Trường Đại học Harvard (Mỹ), tỷ lệ người Trung Quốc bị

bệnh ung thư tuyến tiền liệt rất thấp. Các nhà khoa học cho rằng điều này có liên quan tới tập quán ăn uống của họ. Một nghiên cứu trước đó cho thấy: xì dầu và nước chè có tác dụng phòng chữa rõ rệt bệnh ung thư vú... Giáo sư Chu Kim Thực nảy ra ý tưởng: Nghiên cứu việc sử dụng đồng thời cả xì dầu và nước chè để phòng chống bệnh ung thư. Nhóm nghiên cứu do Ông đứng đầu đã tiến hành thí nghiệm trên chuột bạch. Kết quả: Nếu sử dụng riêng biệt xì dầu hoặc nước chè sẽ có tác dụng giảm tốc độ tăng trưởng của tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Tuy nhiên, nếu dùng đồng thời cả hai thứ, tức là cho chuột bạch uống cả chè và xì dầu thì hiệu quả chữa bệnh càng rõ ràng. Chúng không những ức chế sự tăng trưởng của tế bào ung thư mà còn có thể thu hẹp kích thước khối u.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Nên phối hợp việc dùng xì dầu làm nước chấm và uống chè mỗi ngày.

## **TÁC DỤNG MỚI CỦA MÓN SÚP TÔM THÁI LAN**

Trong đa hội nhập thế giới, nhiều món ăn dân tộc của các nước trên thế giới đã được du nhập vào

Việt Nam. Món súp Tom Yum Gung đã trở thành món chủ đạo không thể thiếu trong các món ăn Thái và ngày nay, món ăn này cũng được người Việt thưởng thức. Ngoài một hương vị ẩm thực mới lạ, các nhà khoa học còn cho rằng món súp này vừa ngon vừa có những thành phần có thể chống lại căn bệnh ung thư.

Tom Yum Gung, thường được gọi là "súp nóng và chua", là món súp được ưa chuộng nhất tại Thái Lan. Đó là một loại súp tôm với các thành phần thảo mộc như rau mùi, lá chanh thái chỉ, chanh quả và một số gia vị khác. Trong món súp này còn có cả nấm rơm và nhiều loại ớt khác nhau.

Theo Reuteurs, một nghiên cứu do Trường Tổng hợp Kasetsart (Thái Lan) phối hợp với Trường Đại học Kyoto và Kinki (Nhật Bản) tiến hành, đã phát hiện ra rằng các thành phần của món súp này ức chế rất hiệu quả sự phát triển của các khối u ác tính. Trên thực tế, Thái Lan có tỷ lệ ung thư đường tiêu hóa thấp hơn nhiều so với các nước khác.

### **Lời khuyên của thầy thuốc:**

1. Bếp ăn cổ truyền của người Thái, xưa nay đã nổi tiếng vì dùng nhiều gia vị và thảo mộc, từ lâu đã được xem là có lợi cho sức khỏe. Mặc dù có vị rất cay, món súp này vẫn được ưa chuộng và luôn đứng đầu danh sách các món ăn bán chạy nhất.

2. Nếu có điều kiện, bạn hãy thử nếm món ăn cổ truyền dân tộc Thái để biết mùi vị đặc trưng của nó.

## NẤM LINH CHI, SỰ HUYỀN DIỆU VỚI SỨC KHỎE CON NGƯỜI

Theo Y học cổ truyền, nấm linh chi (tên khoa học là *Ganodermataceae Donk*) được coi là một loại thượng dược, trên cả nhân sâm. Linh chi mọc hoang ở rừng núi cao ẩm ướt. Theo truyền thuyết, linh chi có tác dụng huyền diệu đối với sức khỏe và tuổi thọ con người. Có tác dụng toàn diện trên các tạng: kiện não, bảo can, cường tâm, bình vị, ích phế, giải độc, giải cảm, cường tráng... dùng dài ngày không có độc.

Theo Lý Thời Trân (1518-1593), một nhà Y Dược học cổ truyền nổi tiếng Trung Quốc, linh chi gồm 6 loại chính nên còn gọi là "lục bảo linh chi":

- Thanh chi (linh chi xanh): có tác dụng sáng mắt, bổ gan, an thần, tăng trí nhớ.

- Hồng chi (linh chi đỏ): tăng trí nhớ, dưỡng tim, trị tức ngực, bổ trung.

- Hoàng chi (linh chi vàng): có tác dụng an thần, ích tỳ khí.

- Bạch chi (linh chi trắng): có tác dụng ích phổi, thông mũi, cường ý chí, an thần, trị ho, nghẹt hơi.

- Hắc chi (linh chi đen): có tác dụng chữa bí tiểu tiện, ích thận khí.

- Tử chi (linh chi tím): có tác dụng chữa đau nhức xương khớp, gân cốt.

Nấm linh chi được mô tả ở Trung Quốc từ thế kỷ XVII. Trong những năm gần đây, các nước châu Á, đặc biệt là Nhật Bản, Trung Quốc, Hàn Quốc... tập trung nghiên cứu nhiều về linh chi. Ở Việt Nam, hiện nay đã phát hiện nhiều loài linh chi, được phân bố rộng rãi ở cao nguyên Lâm Đồng và ở hầu hết các tỉnh. Tại Lâm Đồng, người ta đã phát hiện một cây linh chi nặng tới mức kỷ lục 40 kg.

Theo các nghiên cứu khoa học, linh chi có nhiều tác dụng được lý như: thư giãn cơ, giảm đau, ức chế kết dính tiểu cầu, chống dị ứng phổ rộng, giải độc gan, bảo vệ gan, giảm cholesterol máu, giảm đường máu, tăng tổng hợp protein, hạ huyết áp, kháng khuẩn với nhiều loại vi khuẩn Gram dương và Gram âm. Đặc biệt là có tác dụng chống ung thư, tăng cường miễn dịch và điều hòa miễn dịch, giảm quá trình lão hóa.

Ở nhiều nước, trên thực nghiệm lâm sàng, linh chi đã được áp dụng cho 300 bệnh nhân mắc bệnh nhược cơ ở Nhật Bản, điều trị viêm gan B và thiếu năng gan ở Trung Quốc. Có nhiều triển vọng đối với bệnh nhân đau thắt ngực, rối loạn tuần hoàn não, xơ vữa động mạch và tăng huyết áp.

Đặc biệt ở Nhật Bản và Đài Loan (Trung Quốc) đã kết hợp xạ trị và hóa trị liệu với linh chi để điều trị ung thư phổi, ung thư vú, ung thư dạ dày, ung thư tử cung và nhiều ung thư khác. Những nghiên cứu của Trung Quốc và Việt Nam đã kết luận linh chi có khả năng làm giảm quá trình lão hóa. Do tác dụng tăng cường miễn dịch, linh chi đã được đưa vào phác đồ điều trị tạm thời cho bệnh nhân HIV/AIDS.

Hiện nay, trên thị trường Việt Nam đã có nhiều chế phẩm sản xuất từ nấm linh chi như trà linh chi, rượu linh chi, nước giải khát, viên linh chi nhân sâm... Có nhiều loại linh chi nhập từ Hàn Quốc, Trung Quốc và loại nuôi trồng tại Việt Nam.

Linh chi Hàn Quốc vẫn được nhiều người tiêu dùng ưa chuộng. Sử dụng đơn giản bằng cách dùng nấm linh chi đã xay nhỏ hoặc thái lát thật mỏng 5 - 10 gam hãm uống hằng ngày. Có thể kết hợp với một vài dược liệu khác như câu kỷ tử, bạch truật, nhân sâm (mỗi thứ 5 - 10 g), cam thảo 2 - 3 g sắc uống hằng ngày với mục đích bổ dưỡng, tăng cường sức khỏe.

Linh chi hầm, được coi là át chủ bài bồi bổ cho tim, đây là bí quyết giúp Tây Thái Hậu (Từ Hi Thái hậu) ở tuổi ngoài 60 vẫn giữ được phong độ như tuổi 49. Bạn có thể tự chế biến món canh linh chi hầm theo công thức sau cho mỗi một suất ăn:

Linh chi 3 g thái lát thật mỏng, gừng tươi thái mỏng, một nửa cái đùi gà, 5 cái nấm hương, có thể cho thêm một chút long nhãn và hạt sen. Cho tất cả vào một cái hũ hoặc bát có nắp đậy, thêm 180ml nước. Đun cách thủy khoảng 2 đến 3 giờ, chiết nước uống.

Bài thuốc này còn là một món ăn giàu dinh dưỡng cho người mắc bệnh ung thư. Ngoài ra, có thể sử dụng nước sắc linh chi để nấu canh hay nấu cháo.

## SÔCÔLA VỚI SỨC KHỎE VÀ BỆNH UNG THƯ

Ca cao vốn có nguồn gốc ở Trung Mỹ. Ở Việt Nam, ca cao cũng đã được trồng ở miền Nam. Sôcôla là sản phẩm được bào chế từ quả ca cao với sữa, đường...

Các nhà khoa học Mỹ cho rằng, sôcôla không những chỉ ngon miệng mà còn là một thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao. Một phong sôcôla đen 100 g mang lại cho cơ thể khoảng 520 calo. Những người ăn kiêng giảm béo, đái tháo đường không nên sử dụng vì nó có chứa tới 57 g glucid và 35 g lipid. Tuy nhiên, nếu chỉ ăn tý chút, khoảng 20 g mỗi ngày thì cũng không thể làm cho bạn béo ra. Trong ca cao, nguyên liệu chính để sản xuất ra sôcôla có chứa nhiều các chất vi lượng như calci, kali, vitamin A, vitamin D, vitamin PP. Vì là chất

giàu năng lượng nên ca cao là một thực phẩm giúp cho bạn chống rét khá tốt. Nhưng không chỉ có vậy mà thôi, nghiên cứu của Carl Keen thuộc Trường Đại học Tổng hợp Caliphóocnia cho rằng, chỉ với 25 g sôcôla mỗi ngày cũng đủ để lượng máu cung cấp cho tim đầy đủ hơn và giảm được hiện tượng máu bị đông vón. Tại một hội nghị khoa học ở Anh, Carl Keen đã khẳng định: "Có nhiều dấu hiệu cho thấy lượng Flavonoid có trong sôcôla có tác động tích cực tới hệ tuần hoàn của máu". Keen và cộng sự của ông đã xác định sôcôla có ảnh hưởng đến quá trình đông máu, do vậy có thể hạn chế sự hình thành cục máu đông trong lòng mạch - một yếu tố có thể là một trong những nguyên nhân gây các tai biến của bệnh tim mạch. Kết hợp với kết quả của nhiều nghiên cứu trước đó, Keen đã kết luận rằng: cùng với aspirin liều nhỏ mỗi ngày, sôcôla có tác dụng tốt trong dự phòng các bệnh tim mạch.

Ngoài ra, trong sôcôla còn có khá nhiều chất oxy hóa, do vậy sôcôla còn là một thực phẩm có tác dụng chống ung thư. Không chỉ có vậy, một phong sôcôla có thể cung cấp cho bạn 1/3 lượng magiê cần thiết cho một ngày. Và ngoài ra nó còn chứa nhiều kali, calci, phospho, vitamin E. Bơ ca cao có chứa acid béo là oleic, stearic, panmitic có khả năng làm giảm lượng cholesterol có tỷ trọng thấp có hại cho cơ thể.



Tạo ra cảm giác thư giãn là một vấn đề thật sự cần thiết đối với người bệnh ung thư. Cảm giác sảng khoái có thể gây ra cho bạn khi dùng sôcôla do sôcôla có khả năng kích thích cơ thể sinh ra endorphin, một morphin nội sinh có tác dụng giảm đau gấp 200 lần morphin và tạo ra cảm giác sảng khoái cho người dùng. Và như vậy, sôcôla có thể hữu dụng trong các trường hợp đang bị stress tấn công hay dùng để hỗ trợ điều trị ung thư để giảm đau và nuôi dưỡng bệnh nhân.

Theo Báo *Tám gương*, bà Belinda Linden của Tổ chức BHF (Tổ chức tim mạch Anh) tuy không phủ nhận vai trò tích cực của sôcôla nhưng lời khuyên của bà là không nên ăn thường xuyên sôcôla mỗi ngày vì nó còn chứa một lượng đường và acid béo bão hòa cao nếu ăn thường xuyên thì lại gây bất lợi ở những người béo phì, đái tháo đường...

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tổng hợp, tham khảo, trích lục từ Internet và các báo Sức khỏe và Đời sống, Khoa học công nghệ môi trường, Thuốc và sức khỏe...
2. Hiệp hội quốc tế chống ung thư: *Ung thư lâm sàng học*, tập 1 và tập 2, Nxb. Y học, 1991.
3. GS. TS. Đỗ Tất Lợi: *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam*, Nxb. Y học, tái bản năm 1999.
4. *Cây thuốc và động vật làm thuốc ở Việt Nam*, Nxb. Khoa học - Kỹ thuật, 2003.
5. *Thành phần dinh dưỡng*, Nxb. Y học, 1970.
6. Hoàng Diễm Cường, Hồ Quang Tùng, Vương Thiện Vũ, Tạ Anh Bửu, Văn Bá Tân: *Phương pháp tự nhiên trị bệnh ung thư*, Nxb. Y học, 2001.
7. Phan Lê: *Cây thuốc phòng trị bệnh ung thư*, Nxb. Thuận Hóa, 2001.
8. Nguyễn Trung Duy: *Góp phần nghiên cứu đặc điểm hình thái và thành phần hóa học của nấm linh chi ở Việt Nam*, công trình tốt nghiệp được sĩ Đại học khóa 47 (1992-1997).

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<i>Chú dẫn của Nhà xuất bản</i>	5
<i>Lời nói đầu</i>	7
- Uống trà cũng là một phương pháp ngăn ngừa bệnh ung thư	9
- Uống bia có tác dụng phòng chống bệnh ung thư không?	16
- Uống rượu có lợi cho sức khỏe hay không?	19
- Hãy thận trọng, cà phê có thể gây bệnh ung thư	24
- Ăn chay liệu có ngăn ngừa ung thư hay không?	28
- Phòng chống ung thư bằng rau xanh	31
- Súp rau, một món ăn phòng chống ung thư và tim mạch	37
- Súp lơ xanh phòng chữa bệnh ung thư	39
- Cây rau cải - cây rau, cây thuốc phòng chống bệnh ung thư	42
- Hành củ và tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư	45
- Tỏi, điều thần diệu với bệnh ung thư	48
	185

- Gừng vừa kéo dài tuổi thọ, vừa chống ung thư	52
- Nghệ cũng có tác dụng chống ung thư	56
- Quả bưởi, một vũ khí chống lại căn bệnh ung thư	59
- Chanh, cam, quýt cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư	63
- Hãy ăn táo mỗi ngày để phòng bệnh ung thư và tim mạch	67
- Cà chua, "Trái táo vàng" phòng chống bệnh ung thư	71
- Củ cà rốt cũng có thể phòng ngừa ung thư	76
- Chất xơ trong thực phẩm cũng tuyệt vời	81
- Ăn trái cây cũng là một phương pháp phòng ngừa ung thư	87
- Hãy ăn chuối để phòng ngừa bệnh ung thư	90
- Dưa hấu cũng ngăn ngừa bệnh ung thư	93
- Dầu gấc Gacavit mang lại hy vọng cho người bệnh ung thư gan	94
- Quả nho - thức ăn, vị thuốc phòng chống bệnh ung thư	98
- Quả nhót cũng chữa ung thư	105
- Quả ớt với bệnh ung thư	106
- Tảo biển phòng chống ung thư	109
- Hãy ăn đậu nành để phòng ngừa bệnh ung thư	112
- Phòng ngừa ung thư bằng gạo lứt	120
- Quả mâm xôi, dâu tây cũng là một vũ khí mới chống ung thư	123

- Khoai tây rán có thể gây ung thư	126
- Nấm ăn có tác dụng phòng ngừa bệnh ung thư	129
- Ăn thịt lợn hay hại?	134
- Nguy cơ ung thư từ những "Làng nướng"	136
- Phô mai có thể gây ung thư tiền liệt tuyến	138
- Sữa, thần dược của tương lai con người?	141
- Ăn cá cũng có thể phòng ngừa bệnh ung thư	148
- Sụn cá mập, vũ khí mới chống ung thư	152
- Ăn nhiều đường cũng nguy hiểm	154
- Muối mặn cũng là tác nhân gây ung thư	156
- Chất béo có liên quan đến bệnh ung thư không?	160
- Nước uống, lợi và hại với sức khỏe	162
- Ăn dưa khú gây ung thư	166
- Ăn lạc mốc gây ung thư	167
- Hàn the có gây ung thư không?	169
- Ăn trâu có thể gây bệnh ung thư	171
- Hãy cẩn thận khi ăn tương	173
- Xì dầu cũng ngăn ngừa mắc bệnh ung thư	175
- Tác dụng mới của món súp tôm Thái Lan	176
- Nấm linh chi, sự huyền diệu với sức khỏe con người	178
- Sôcôla với sức khỏe và bệnh ung thư	181
<i>Tài liệu tham khảo</i>	184

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP  
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT  
TS. HOÀNG PHONG HÀ

Chịu trách nhiệm nội dung  
ỦY VIÊN HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP - XUẤT BẢN  
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT  
PHẠM VIỆT

PHÓ TỔNG BIÊN TẬP NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC  
Bác sĩ chuyên khoa 1 NGUYỄN TIẾN DŨNG

Biên tập nội dung: NGUYỄN PHƯƠNG ANH  
BS. VŨ THỊ BÌNH

Trình bày bìa: DƯƠNG THÁI SƠN

Chế bản vi tính: TRẦN PHƯƠNG HOA

Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT

Đọc sách mẫu: NGUYỄN PHƯƠNG ANH

**NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT, 12/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội**  
**ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn**

## **TÌM ĐỌC**

- LUẬT AN TOÀN THỰC PHẨM
- LUẬT BẢO HIỂM Y TẾ NĂM 2008  
SỬA ĐỔI, BỔ SUNG NĂM 2014
- LUẬT BẢO HIỂM XÃ HỘI

