

5 loại rau quả phòng chống ung thư hiệu quả

Một số loại rau quả mệnh danh là siêu thực phẩm sau đây có thể giúp bạn chiến đấu với căn bệnh ung thư quái ác.

1. Bông cải xanh

Tất cả các loại rau họ cải (súp lơ, cải bắp, cải xoăn) đều có chứa chất chống ung thư. Tuy nhiên bông cải xanh là lựa chọn tối ưu giàu sulforaphane, một hợp chất đặc biệt làm tăng các enzym bảo vệ cơ thể và đào thải các chất gây ung thư. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng sulforaphane cũng nhắm đến các tế bào gốc ung thư, làm giảm tăng trưởng khối u.



2. Quả mâm xôi

Các loại quả mọng cũng chứa nhiều chất dinh dưỡng chống ung thư. Đặc biệt là quả mâm xôi đen chứa nồng độ cao phytochemical được gọi là anthocyanins, mà làm chậm sự tăng trưởng của tế bào tiền ác tính và ngăn sản sinh mạch máu mới (mà có thể nuôi một khối u ung thư).

3. Cà chua

Cà chua là nguồn dinh dưỡng lycopene tốt nhất, chất khiến cà chua có màu đỏ. Lycopene đã được phát hiện có thể ngăn chặn sự tăng trưởng tế bào ung thư nội mạc tử cung. Ung thư nội mạc tử cung gây ra gần 8.000 ca tử vong mỗi năm.



3. Hạt óc chó

Phytosterol có trong hạt óc chó (một dạng cholesterol trong thực vật) đã được chứng minh có thể ngăn chặn các thụ thể estrogen ở các tế bào ung thư vú, và làm chậm sự tăng trưởng của tế bào ung thư. Tiêu thụ hơn 28 gam hạt óc chó mỗi ngày mang lại lợi ích tốt nhất.

4. Tỏi

Phytochemical trong tỏi giúp ngăn chặn sự hình thành của nitrosamine, chất gây ung thư hình thành trong dạ dày (và trong ruột ở điều kiện nhất định) khi tiêu thụ nitrat, một chất bảo quản thực phẩm phổ biến.



Trong thực tế, nghiên cứu sức khỏe ở phụ nữ cho thấy phụ nữ tiêu thụ nhiều tỏi trong chế độ ăn có nguy cơ thấp hơn 50 % ung thư ruột kết so với những phụ nữ ăn ít nhất.

5. Đậu đen

Đậu đen cũng như các loại đậu làm giảm đáng kể tỷ lệ mắc ung thư ruột kết, một phần vì một chế độ ăn uống giàu các loại đậu tăng nồng độ các axit béo butyrate có tác dụng chống lại sự phát triển ung thư.

Một nghiên cứu khác, trong tạp chí Khoa học cây trồng, cho thấy đậu sấy khô đặc biệt hiệu quả trong việc ngăn ngừa ung thư vú.

(Theo Suckhoedoisong)