

## Những loại thực phẩm giúp ngăn ngừa ung thư

Dưới đây là những thực phẩm bạn nên ăn thường xuyên để luôn khỏe mạnh và giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư.

### **Quả mọng**

Về cơ bản, tất cả các loại quả mọng đều chứa hàm lượng các chất dinh dưỡng thực vật cao, được biết là có tác dụng chống ung thư. Quả mâm xôi đen chứa nhiều chất hóa học đặc biệt gọi là anthocyanin, chất này làm chậm sự phát triển của các tế bào tiền ung thư, giúp ngăn chặn sự phát triển của các mạch máu mới sẽ nuôi khối u. Các loại quả mọng khác cũng có tác dụng chống lại ung thư đại tràng, thực quản, miệng và da.



*Ảnh minh họa.*

### **Các loại đậu**

Các thực phẩm họ đậu giàu chất xơ và chứa hàng chục chất dinh dưỡng khác như canxi, kali, sắt, magie, mangan, protein... giúp chống oxy hóa cao nhất, loại bỏ các gốc tự do, hạn chế sự hình thành các tế bào ung thư. Ngoài ra, thực phẩm họ đậu giúp phục hồi chức năng, giảm nguy cơ đột quỵ tim mạch, bảo vệ xương, thúc đẩy trao đổi chất, phòng chống ung thư...

### **Rau củ quả có màu cam – vàng**

Carotenoid là một chất chống oxy hóa tự nhiên, đã được chứng minh là làm giảm nguy cơ phát triển ung thư phổi. Một cách để nhận ra một thực phẩm giàu carotenoid là màu sắc đặc trưng của nó.

Carotenoid thường được tìm thấy trong trái cây và rau quả với màu cam, đỏ hoặc vàng. Khoai lang, rau bí đỏ, và mơ là những thực phẩm có lượng carotenoid cao. Cà rốt đặc biệt tốt cho phổi vì chúng chứa chất beta carotene chuyển hóa thành vitamin A, một loại vitamin có thể làm giảm đáng kể khả năng bị hen suyễn.

### **Cá và các loại hạt**

Axit béo tốt cho sức khỏe tổng thể của bạn. Nhưng điều mà ít người biết là axit béo còn có lợi cho cả phổi. Omega-3 có thể tìm thấy trong cá, các loại hạt và hạt lanh giúp cải thiện chức năng phổi và tăng cường chức năng phổi bằng cách làm giảm viêm đường thở. Cần biết rằng, viêm mạn tính chính là dạng tổn thương tiền ung thư. Ngăn chặn được tình trạng này, cũng đồng nghĩa với việc loại trừ mầm mống ung thư phổi.

### **Một số gia vị**

Nhiều loại thảo dược đã được sử dụng từ lâu để làm gia vị. Khoa học cuối cùng cũng đã chứng minh. Tỏi, quế và nghệ là những chiến binh chống ung thư.



*Ảnh minh họa*

Tỏi chứa allicin, đã được chứng minh là tiêu diệt các tế bào ung thư trong ống nghiệm. Người ăn nhiều tỏi ít bị ung thư dạ dày và khối u đại trực tràng hơn. Hãy nghiền nát và ăn một tép tỏi mỗi ngày hoặc thêm vào thực ăn khi nấu.

Quế là chất chống viêm có thể làm giảm nguy cơ ung thư đầu cổ và giảm kích thước khối u.

Nghệ, một thảo dược có tác dụng chống viêm và chống oxy hóa, đã tỏ ra có triển vọng trong ung thư đại tràng, phổi, vú, tuyến tiền liệt, đầu và cổ.

### **Rau họ cải**

Những loại rau họ cải chứa nhiều chất chống oxy hóa, giúp làm sạch cơ thể khỏi các độc tố gây hại. Chúng cũng chứa glucosinolates - các hóa chất được phân tách thành các hợp chất hoạt tính, kìm hãm sự kích hoạt chất gây ung thư và bảo vệ tế bào khỏi bị hư hại. Các đại diện có khả năng làm sạch phổi, ngừa ung thư hiệu quả nhất của rau họ cải là súp lơ và rau chân vịt.

Súp lơ sở hữu khả năng phòng, chống ung thư tuyệt vời. Cụ thể, các nghiên cứu đã chứng minh loại rau này có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi đến 21-32%, đặc biệt là ở phụ nữ.

Rau chân vịt rất giàu folate (vitamin B9), đây là một loại vitamin đã được chứng minh có khả năng phòng ngừa ung thư phổi trong nhiều nghiên cứu. Thậm chí, đối với những người từng hút thuốc lá, loại rau này còn giúp họ giảm khả năng mắc ung thư phổi đến 40%.

***Hồng Hiệp (Sưu Tâm)***