



30 CÁCH NGĂN NGỪA UNG THƯ

By M & M

Mỗi năm, cả thế giới phát hiện 10 triệu trường hợp ung thư (UT), nhưng theo Tổ chức y tế thế giới ước tính đến năm 2020 có khoảng 15 triệu, tăng 50%, nếu chúng ta không tích cực “hành động”. Hầu hết các chứng UT có thể biết trước, thay đổi cách sống có thể làm giảm nguy cơ. Đây là “tứ cấp tam thập điều” để ngăn ngừa Ung thư

1. Một nghiên cứu của Phần lan thấy rằng quá trình lên men có liên quan tới việc dưa bắp cải (sauerkraut, của Đức) sản sinh các hợp chất kháng UT – kể cả ITC, indole và sulforaphane. Để giảm lượng sodium, hãy rửa dưa muối trước khi ăn.
2. Ăn bông cải (broccoli), nhưng nên hấp hoặc chưng chứ đừng nấu bằng lò vi-ba. Bông cải là “siêu thực phẩm ngăn ngừa UT, nên ăn thường xuyên. Tuy nhiên, nghiên cứu của Tây ban nha thấy rằng bông cải nấu bằng lò vi-ba làm giảm 97 % flavonoid (chất kháng UT). Do đó nên luộc, hấp, chưng, trộn hoặc ăn sống.
3. Ăn món trộn với dầu hạnh nhân Brazil (brazil nut) vì chất selenium giúp ngăn chặn quá trình phát triển tế bào UT và “điều chỉnh” AND. Nghiên cứu của ĐH Harvard ở hơn 1.000 người đàn ông (bị UT tiền liệt tuyến) cho thấy rằng những người có mức selenium cao thì giảm phát triển bệnh 48% trong 13 năm kế tiếp so với những đàn ông có mức selenium thấp. Nghiên cứu trong 5 năm, ĐH Cornell và ĐH Arizona thấy rằng lượng 200mg selenium mỗi ngày (tương đương 2 hạt hạnh nhân Brazil) giúp giảm 63% UT tiền liệt tuyến, giảm 58% UT trực tràng, 46% bướu phổi ác tính, và giảm 39% hầu hết các loại UT gây tử vong.
4. Bổ sung calcium và vitamin D. Nghiên cứu của Trường Thuốc Dartmouth cho thấy rằng việc bổ sung này làm giảm polyp đại tràng (nguy cơ gây UT) ở những người dễ phát triển bệnh này.
5. Hãy thêm tỏi vào món ăn. Tỏi chứa sulfur khả dĩ kích thích sức đề kháng UT tự nhiên của hệ miễn nhiễm và có thể ngăn ngừa ung bướu. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng tỏi có thể làm giảm UT bao tử khoảng 12%.
6. Phi 2 nhánh tỏi đập giập với 2 muỗng dầu ôliu, rồi trộn với cà chua và dùng với mì sợi. Chất lycopene (có trong cà chua) giúp đề kháng UT đại tràng, UT tiền liệt tuyến và UT bàng quang. Dầu ôliu giúp cơ thể hấp thu lycopene, còn mì sợi (giàu chất xơ) giúp giảm nguy cơ UT đại tràng.
7. Mỗi tuần, nên mua dưa đỏ (cantaloupe) về xắt miếng và cho vào tủ lạnh để ăn dần mỗi sáng. Dưa đỏ giàu carotenoid – loại hóa chất thực vật làm giảm nguy cơ UT phổi.
8. Trộn nửa chén trái việt quất (blueberry) với bột ngũ cốc dùng mỗi sáng. Việt quất giàu chất chống ôxít hóa. Chính chất chống ôxít hóa làm trung hòa các căn nguyên tự do làm tổn hại tế bào và gây bệnh.
9. A-ti-xô giàu silymarin – chất chống ôxít hóa khả dĩ chống UT da. Loại này dễ an và ngon. Có thể luộc hoặc hấp khoảng 30-45 phút thì mềm.
10. Thịt nướng ăn ngon miệng nhưng nó chứa nhiều hóa chất gây UT. Viện nghiên cứu UT Mỹ thấy rằng thịt ướp nước sốt và nướng thì giúp giảm tạo ra loại hóa chất như vậy. Nên luộc thịt rồi nướng.
11. Nghiên cứu cho thấy rằng những đàn ông uống 8 ly nước lớn mỗi ngày giúp giảm nguy cơ UT bàng quang được 50%. Phụ nữ uống nước nhiều giúp ngăn ngừa UT đại tràng khoảng 45%.
12. Hãy có thói quen uống trà. Trà xanh được đánh giá cao ở Á châu hàng ngàn năm qua. Tây phương nghiên cứu mới đây cho thấy trà đề kháng nhiều loại UT, kể cả bệnh tim. Một số khoa học gia tin rằng một loại hóa chất trong trà là EGCG có thể là một trong các hợp chất kháng UT mạnh nhất được phát hiện từ trước tới nay.

13. Hãy uống một chút bia, đừng uống nhiều.. Bia đề kháng vi khuẩn Helicobacter pylori, loại gây ung bướu khả dĩ dẫn đến UT bao tử. Uống bia, rượu nhiều có thể gây UT vú, miệng, họng, thực quản và gan.

14. Các nhà nghiên cứu Úc dân Canada và thấy rằng những người ăn từ 4 phần cá hồi trở lên mỗi tuần thì giảm gần 1/3 nguy cơ bệnh bạch cầu. Các nghiên cứu khác cho thấy việc ăn cá có mỡ (cá hồi, cá thu, cá bơn, cá mòi và cá ngừ - kể cả tôm, sò) thì giảm nguy cơ UT tử cung ở phụ nữ. Omega-3 có trong cá rất có lợi cho sức khỏe và kỳ diệu!

15. Nên bổ sung viên đa vitamin mỗi sáng. Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng vitamin và khoáng chất khả dĩ cải thiện hệ miễn nhiễm và giúp ngăn ngừa nhiều chứng UT.

16. Mỗi ngày phơi nắng sáng 15 phút để làm khỏe xương. Ánh nắng chứa nhiều vitamin D tự nhiên rất cần cho cơ thể. Nghiên cứu cho thấy thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ mắc nhiều chứng UT như UT vú, đại tràng, tiền liệt tuyến, buồng trứng, bao tử, loãng xương, tiểu đường, đa hạch kết (xơ cứng) và cao huyết áp. Nhưng nên tránh ánh nắng gắt, vì nó có thể gây UT da. Cũng có thể bổ sung vitamin D.

17. Cắt đôi trái kiwi và múc phần “thịt” mà ăn. Trái kiwi chứa chất chống ôxít giúp ngăn ngừa UT. Nó còn chứa vitamin C, vitamin E, lutein và đồng.

18. Cẩn thận khi quan hệ tình dục. Có thể đề phòng bằng cách dùng bao cao-su để ngăn ngừa lây nhiễm papillomavirus (HPV), loại virus này có thể gây UT cổ tử cung.

19. Giảm ăn mỡ động vật. Nghiên cứu của ĐH Yale cho thấy rằng các phụ nữ ăn nhiều mỡ động vật có nguy cơ 70% bị bạch cầu, ăn nhiều chất béo bão hòa tăng nguy cơ là 90%. Do đó nên ăn ít chất béo động vật, thay vào đó nên dùng dầu thực vật và dầu cá.

20. Nho chứa nhiều hợp chất resveratrol giúp đề kháng UT, ăn nho chứ đừng uống rượu nho, vì rượu làm tăng nguy cơ UT vú ở phụ nữ. Nho có khả năng làm mạnh hệ miễn nhiễm.

21. Hành tươi tốt cho sức khỏe vì nó khả dĩ chống UT tiền liệt tuyến khoảng 50%. Ăn sống tốt hơn nhúng tái hay nấu chín.

22. Hằng ngày nên dùng nước chanh. Các nhà nghiên cứu Úc thấy rằng chanh có khả năng làm giảm UT miệng, họng và bao tử.

23. Sau bữa tối nên đi dạo 30 phút. Theo nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Ung thư Fred Hutchinson ở Seattle, hoạt động này giúp giảm nguy cơ UT vú. Đi bộ giúp điều chỉnh mức estrogen (hormone gây UT vú) và giảm cân hiệu quả.

24. Dùng thực phẩm hữu cơ, vì chúng không có thuốc trừ sâu hoặc thuốc tăng trưởng. Cả 2 loại thuốc này đều có thể làm tổn thương tế bào và gây UT.

25. Cây bồ công anh (dandelion) có thể làm giảm nguy cơ UT.

26. Tự giặt ủi quần áo không dùng máy sấy khô. Nhiều loại máy sấy khô dùng hóa chất perc (perchloroethylene), chất này có thể gây tổn hại thận, gan và UT. Đừng lạm dụng ly nhựa uống nước hằng ngày hoặc đựng đồ ăn bằng đồ nhựa.

27. Dùng dưa leo (dưa chuột) tươi thay vì dưa muối và dùng cá hồi tươi. Nghiên cứu cho thấy rằng thực phẩm muối hoặc hun khói chứa nhiều carcinogen (chất gây UT).

28. Đừng ăn nhiều khoai tây chiên và bánh qui vì chúng chứa nhiều acrylamide – chất gây UT, sản sinh trong quá trình nướng. Theo Michael Jacobson, giám đốc điều hành Trung tâm Khoa học về Quan tâm Cộng đồng, acrylamide gây khoảng 1.000 đến 25.000 trường hợp UT mỗi năm. FDA đang xem xét mức nguy hại của acrylamide.

29. Nên nằm giường vải, ngồi ghế vải (kiểu ghế bố) để cơ thể thoải mái, tránh tổn hại da.

30. Nghiên cứu của ĐH Quốc gia New York ở Stony Brook cho thấy rằng quý ông chịu stress nhiều và ít giao thiệp, hoặc các thành viên gia đình có mức cao về sinh kháng thể tiền liệt tuyến (prostate-specific antigen – PSA) trong máu thì dễ bị UT tiền liệt tuyến.