

6 Chất Gây Ung Thư Sát Bên Bạn



Để tránh xa bệnh ung thư, chúng ta phải trở thành những “thợ săn” chất gây ung thư, chứ không phải trở thành “con mồi” của chúng. Mới đây, một tạp chí sức khỏe của Mỹ đã tiến hành xếp hạng mức độ nguy hiểm theo cấp độ 1 – 5, từ nhẹ đến nặng với một số đồ có chứa chất gây ung thư xung quanh chúng ta. Bạn hãy chú ý đến chúng để có thể giảm nguy cơ ung thư nhé.

1. Styrene có trong hộp xốp



Mức nguy hiểm: 1

Theo báo cáo nghiên cứu của Chương trình độc chất học quốc gia của Mỹ, styrene là một chất gây ung thư, có thể phá hủy DNA trong cơ thể người. Styrene được dùng nhiều để sản xuất các loại hộp xốp, nhất là các loại hộp đựng thức ăn, bát, đĩa, cốc dùng 1 lần...

Cách phòng ngừa: Hãy tránh xa hoặc hạn chế sử dụng các sản phẩm này bằng cách tránh làm nóng thức ăn trong những vật liệu nhựa chứa chất polystyrene, đặc biệt là thực phẩm chiên nóng. Nếu đựng các loại thực phẩm này, ở nhiệt độ cao chất styrene trong hộp, cốc... có thể được giải phóng và gây độc.

2. Formaldehyde trong áo sơ mi không nhăn



Mức nguy hiểm: 2

Formaldehyde có thể làm cho áo sơ mi nhăn trông sắc nét và phẳng hơn, nhưng nó có thể đe dọa sức khỏe của bạn. Có bằng chứng cho thấy, formaldehyde có thể dẫn tới ung thư mũi và các khối u trong hệ thống hô hấp.

Cách phòng ngừa: Hãy chọn những chiếc sơ mi bình thường, nếu bạn mặc áo sơ mi không nhăn, trước khi mặc lần đầu hãy giặt sạch chúng. Cục [bảo vệ môi trường](#) Mỹ khuyến cáo rằng, giặt sạch trước khi mặc đối với những chiếc áo sơ mi không nhăn có thể giảm tới 60% hàm lượng formaldehyde.

3. Dioxane (dioxan) có trong chất tẩy rửa



Mức nguy hiểm: 3

Năm 2011, Tổng chức Môi trường Thế giới phát hiện, trong chất tẩy rửa có chứa chất gây ung thư là dioxane. Theo cơ quan này, trong khi chất tẩy rửa loại bỏ chất bẩn thì chúng cũng lưu lại các chất có độc dẫn tới ung thư là dioxane.

Biện pháp phòng ngừa: Lựa chọn các chất tẩy rửa thân thiện với môi trường, học cách đọc nhãn ghi thành phần của chất tẩy rửa. Nếu sản phẩm có các thành phần

như polyethylene, polyethylene glycol, polyetylen oxit thì đều có khả năng chứa dioxane và bạn nên tránh chúng.

4. Acrylamide có trong khoai tây chiên, bánh rán



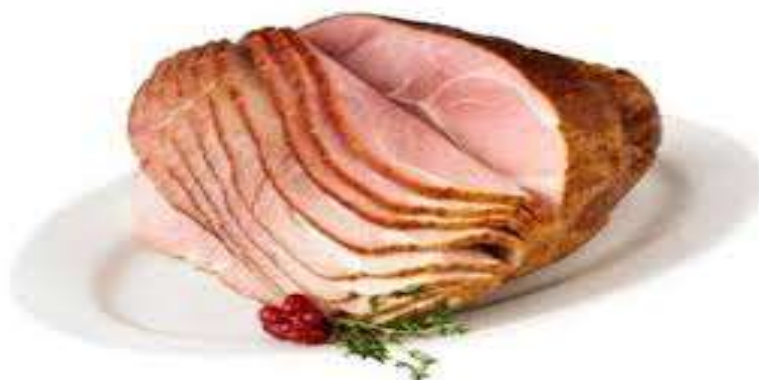
Mức nguy hiểm: 3

Khi những thực phẩm giàu carbohydrate như khoai tây chiên, bánh rán được chiên rán dưới nhiệt độ cao, thường sẽ giải phóng ra acrylamide, nó sẽ gây đột biến DNA của con người, từ đó làm tăng nguy cơ ung thư.

Biện pháp phòng ngừa: Khi chế biến khoai tây, bạn cần chú ý về nhiệt độ và thời gian chế biến. Nếu thực sự muốn ăn đồ chiên rán, đừng chiên chúng thành quá chín và chuyển sang màu nâu.

Trước khi chiên khoai tây, hãy ngâm chúng trong nước khoảng 2 giờ, cách này có thể giảm một nửa lượng acrylamide.

5. Nitrosamine có trong thuốc lá, thịt xông khói



Mức nguy hiểm: 4

Hợp chất nitrosamine có thể gây ung thư. Ngay cả thuốc lá điện tử cũng bị ảnh hưởng. Ngoài ra, muối nitrit trong xúc xích, thịt xông khói, Lạp sườn có thể phản ứng với axit dạ dày, sinh ra chất nitrosamine.

Cách phòng ngừa: Cho dù bạn **hút thuốc lá** loại gì đều phải cai thuốc. Ngoài ra nên hạn chế ăn các món ướp muối, xông khói, thay đổi cách chế biến thịt, luộc hoặc nấu sẽ an toàn hơn chiên rán.

6. Asen có trong gạo lứt



Mức nguy hiểm: 5

Một cuộc khảo sát về an toàn thực phẩm cho **người tiêu dùng** được Hiệp hội nhà tiêu dùng Mỹ tiến hành phát hiện, hàm lượng asen trong gạo lứt đều cao hơn so với gạo trắng. Asen sẽ làm suy giảm chức năng hệ thống hồi phục của cơ thể, nên khi các tế bào bị tổn thương, DNA không thể phục hồi như ban đầu, dễ biến thành ung thư.

Cách phòng ngừa: Trước khi nấu, vo sạch gạo, khi vo, tỷ lệ nước và gạo tối thiểu là 6:1. Ngoài ra, chỉ nên ăn gạo lứt 2 lần/tuần.

Theo Afamily

Chuyển đến: **Lê-Thụy-Chi**

Ngày 28/9/4893 – Giáp Ngọ (21/10/2014)

www.vietnamvanhien.net