

Xà lách xoong chống ung thư kỳ diệu & Ích lợi của đậu phộng

Thái Phong

A. Loại rau quý xà lách xoong : Chống ung thư kỳ diệu



Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú và nhiều bệnh ung thư khác.

Cải xoong còn gọi là xà lách xoong, thủy điều thái, tây dương thái..., có tên khoa học: *Nasturtium officinale* hoặc *Nasturtium microphyllum*, là một loại thực vật thủy sinh hay bán thủy sinh có mùi hăng, cay.

Cải xoong là một loại rau ăn rất tốt dùng để nấu canh hay xào hoặc chế biến món gỏi rất ngon và tốt cho sức khỏe bởi trong rau cải xoong chứa hàm lượng vitamin C dồi dào, lại có vitamin A, B1, B2 và nhiều chất khoáng, chất xơ.

Theo Đông y, cải xoong tính hàn, vị hơi đắng và hắc có tác dụng lợi tiểu, giúp tiêu hóa tốt, giải độc...dùng chữa bí tiểu, tàn nhang, hỗ trợ điều trị ho lao, đái tháo đường, giúp phòng bệnh bướu cổ, chống lão hóa...

Ngoài ra, cải xoong còn giúp chống oxy hóa, chống độc, làm tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống hiện tượng lão hoá bệnh lý, giữ gìn nét trẻ trung và nhất là dùng để chữa thận, mật có sỏi.

Cải xoong có tác dụng khai vị, bổ, kích thích tiêu hóa, cung cấp chất khoáng cho cơ thể, chống thiếu máu, chống bệnh hoại huyết, lọc máu, lợi tiểu, giảm đường huyết, trị ho. Nó còn làm ra mồ hôi, trị giun và giải độc nicotin.



Tác dụng chống ung thư của cải xoong.

Một công dụng lớn của cải xoong rất ít người biết đến là khả năng chống lại bệnh ung thư.

Lợi ích chống ung thư của cải xoong có được là nhờ khả năng làm tăng mức độ chất kháng oxy hóa trong máu và bảo vệ DNA, chống lại những tổn thương do các chất độc hại gây ra.

Các bằng chứng thực nghiệm và lâm sàng cho thấy cải xoong có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới, ung thư ruột kết, ung thư cổ tử cung, ung thư vú ở phụ nữ, đồng thời ngăn chặn sự khuếch tán (di căn) các tế bào ung thư sang các cơ quan khác.

Cơ chế này có được chính nhờ glucosinolates, một hoạt chất sinh học thực vật (phytochemical) có trong cải xoong. Khi chúng ta nhai chúng trong miệng chất này sẽ bị thủy phân để sản xuất isothiocyanates – hoạt chất có tác dụng chống ung thư mạnh mẽ.

Cải xoong cũng là nguồn dinh dưỡng đặc biệt phong phú với hoạt chất nasturtiin, tiền thân của isothiocyanate phenethyl.

Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú cũng như suy giảm nguy cơ ung thư nói chung.

Theo tiến sĩ Nicholas Perricone, cải xoong chứa nhiều vitamin, sắt, canxi, magiê, mangan, kẽm và kali hơn so với bông cải xanh, táo và cà chua.

Những người đàn ông và phụ nữ trong lứa tuổi 60, một nửa trong số đó thói quen hút thuốc lá, tham gia nghiên cứu này bằng cách ăn thêm khoảng 100g cải xoong mỗi ngày bên cạnh chế độ ăn uống bình thường liên tục trong tám tuần.

Kết quả cho thấy, có sự suy giảm tổn thương DNA của tế bào máu (sự thiệt hại DNA trong tế bào máu là một chỉ số cho biết có nguy cơ dễ mắc bệnh ung thư). Thêm vào đó, hàm lượng vitamin C trong lá cải xoong càng cao càng làm gia tăng hiệu quả chống ung thư.

Đồng thời các hoạt chất trong cải xoong cũng gây ra hiệu ứng apoptosis (giết tế bào ung thư). Tương tự như vậy, chiết xuất từ cải xoong thô cũng là “vệ sĩ” cho các tế bào ung thư tuyến tiền liệt và ruột kết nhờ ngăn chặn được sự di căn của các tế bào ác tính.

Hợp chất isothiocyanate từ cải xoong gây ức chế hoạt động của men metalloproteinase-9 (một loại enzyme có khả năng thúc đẩy sự phát triển của các khối u) nhờ đó giúp ngăn chặn sự xâm lấn của các tế bào ung thư nhất là ung thư vú.

Lưu ý: Cải xoong tuy rất tốt nhưng khi chế biến các món trộn, gỏi cần phải rửa sạch rau nhiều lần với nước sạch, muối, thuốc tím để diệt vi khuẩn, ký sinh trùng bám vào rau.

B. Ích lợi của đậu phộng

1. Thúc đẩy khả năng sinh sản

Đậu phộng có chứa nhiều axit folic mà loại axit này lại rất cần thiết cho khả năng sinh sản của phụ nữ. Các nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ thường ngày cần được cung cấp 400 microgram axit folic trước và trong thời kỳ đầu mang thai sẽ làm giảm nguy cơ khuyết tật ống thần kinh của em bé sau khi sinh ra đến 70%.



(Hình minh họa: Getty Images)

2. Hỗ trợ tuần hoàn máu

Một ounce đậu phộng (khoảng 28gr) có thể cung cấp 35% lượng mangan cần thiết cho cơ thể. Mangan là một khoáng chất đóng vai trò quan trọng trong chuyển hóa chất béo và carbohydrate, sự hấp thụ canxi và quy định lượng đường trong máu.

3. Giúp ngăn ngừa sỏi mật

Một điều bất ngờ là đậu phộng có thể giúp ngăn ngừa sỏi mật. Nhiều nghiên cứu về vấn đề này đã chỉ ra rằng ăn 1 ounce (tương đương 28gr) đậu phộng hoặc bơ đậu phộng một tuần có thể làm giảm nguy cơ phát triển sỏi mật 25%.

4. Giúp ngăn ngừa trầm cảm

Đậu phộng cung cấp tryptophan, một axit amin thiết yếu và quan trọng đối với việc sản xuất serotonin, một trong những hóa chất trong não quan trọng liên quan đến quy định tâm trạng. Khi một người bị trầm cảm, lượng serotonin được tiết ra từ các tế bào thần kinh não bộ nhằm chống lại trầm cảm. Tryptophan có thể làm tăng tác dụng chống trầm cảm bằng cách làm ra tăng lượng serotonin trong máu.



(Hình minh họa: Getty Images)

5. Tăng trí nhớ

Đậu phộng được coi là thực phẩm của não bộ do vitamin B3 và niacin trong đậu phộng mang lại nhiều ích lợi cho não bộ bằng cách tăng cường hoạt động của não và tăng trí nhớ.

6. Giảm lượng cholesterol

Các chất dinh dưỡng trong đậu phộng không những làm tăng cường trí nhớ mà còn giúp làm giảm và kiểm soát lượng cholesterol trong cơ thể. Thêm vào đó, đồng chứa trong đậu phộng giúp giảm lượng cholesterol xấu và tăng lượng cholesterol tốt.

7. Làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đậu phộng có khả năng làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Đậu phộng rất giàu chất béo không bão hòa đơn, và chất chống oxy hóa như axit oleic.

8. Giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, những loại thực phẩm giàu niacin như đậu phộng làm giảm ít nhất 70% nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Một ounce đậu phộng mỗi ngày có thể cung cấp nguồn niacin cần thiết trong một ngày.

9. Giúp chống lại bệnh ung thư

Một dạng của phytosterol gọi là beta – sitosterol (SIT) được tìm thấy rất nhiều trong một số dầu thực vật, các loại hạt như đậu phộng. Phytosterol không chỉ bảo vệ chống lại bệnh tim mạch bằng cách can thiệp vào sự hấp thu cholesterol. Đậu phộng bảo vệ cơ thể chống lại bệnh ung thư bằng cách ức chế phát triển các khối u.

10. Giảm nguy cơ tăng cân

Nghiên cứu cho thấy rằng những người ăn đậu phộng ít nhất 2 lần/tuần có khả năng tăng cân thấp hơn so với những người hầu như không bao giờ ăn lạc.

11. Giúp ngăn ngừa nếp nhăn

Đậu phộng cũng rất tốt cho da vì nó giàu vitamin E, giúp làm giảm nếp nhăn trên da. Đồng thời, vitamin E cũng giúp cho việc nuôi dưỡng tóc tốt hơn.

Thái Phong - (suckhoedoisong.vn)

Gửi lên: **Người Việt Gốc Ớt**

Ngày 18/5/2015

www.vietnamvanhien.org