

Thực đơn đánh bại ung thư

Theo số liệu nghiên cứu, một phần ba tổng số các ca bệnh ung thư có mối liên quan với thói quen ăn uống không lành mạnh. Vậy nên có thể giảm thiểu nguy cơ ngã bệnh nhờ biện pháp kiểm soát ăn uống.

Cho dù thực tế phức tạp hơn chúng ta vẫn nghĩ. Năm 2010 GS. BS David Khayat (Chủ nhiệm Khoa Ung bướu Bệnh viện La Pitie' - Salpetriere, Paris) đã xuất bản cuốn sách “Thực đơn đích thực chống ung thư”, trong đó nhà khoa học Pháp đã lật đổ một số lý thuyết về chủ đề dinh dưỡng lành mạnh.

1. Về hoa quả

- Cho dù đạo diễn kiêm diễn viên nổi tiếng Mỹ Woody Allen khẳng định, nhờ thường xuyên ăn cải xanh, ông luôn có phong độ tuyệt vời, theo BS Khayat, chế độ dinh dưỡng 5 suất rau xanh và hoa quả tươi/ngày có thể tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của ung thư. Lý do: rau xanh và hoa quả tươi chứa gần 70 phần trăm các hợp chất độc hại từ môi trường bị ô nhiễm. Chất độc có nguồn gốc chủ yếu từ các loại thuốc bảo vệ thực vật và thuốc trừ sâu. Trong danh sách “đen” sản phẩm loại này có: ớt ngọt, rau xà lách, dâu tây và nho.



Những món ăn khoái khẩu dạng thịt bò “tùng xèo” lòng đào còn chảy máu dễ dẫn đến nguy cơ ung thư

- Rau quả ít bị ô nhiễm hơn có cà rốt, khoai tây, dưa chuột, chuối, táo... Tuy nhiên, không thể từ bỏ ngay cả sản phẩm nằm trong danh sách “đen”, bởi cơ thể chúng ta có

nhu cầu cần những nguyên tố tiềm ẩn trong chúng. Vậy nên, GS Khayat chỉ định chúng ta nên rửa bằng xà phòng và sau đó rửa bằng nước sạch. Tốt nhất nên mua rau quả của vùng canh tác sạch. Các thực đơn thực phẩm chức năng không thể thay thế thực phẩm tự nhiên. Cơ thể chúng ta hấp thụ vitamin và các thành phần vi khoáng từ thức ăn tốt hơn sản phẩm tổng hợp nhân tạo.

2. Sự thật về thịt

- Từ lâu các bác sĩ đã khuyến cáo hạn chế ăn các loại thịt màu đỏ. Theo họ, cơ thể hấp thụ lâu ngày thực phẩm loại này có thể dẫn đến sự phát triển bệnh ung thư đại tràng. GS Khayat cho rằng, đó là ngộ nhận lớn. Lý thuyết của nhà khoa học Pháp chủ yếu dựa vào kết quả những nghiên cứu do các đồng nghiệp Mỹ thực hiện. Nhóm các nhà khoa học Mỹ đã quan sát đời sống của đám đông tín đồ giáo phái Ngày Thứ Bảy Thứ hai, những người đã nhiều năm ăn chay. Kết quả cho thấy: tỷ lệ ung thư đại tràng của đối tượng này y hệt nhóm đối chứng (thường xuyên ăn thịt màu đỏ). Các tác giả công trình nghiên cứu đã công bố năm 2007 trên tạp chí chuyên ngành “Journal of National Cancer Institute” cũng đi đến kết luận tương tự. Từ năm 1992 đến 1998 người ta đã theo dõi thực đơn của ngót 500 ngàn người châu Âu. Kết quả cho thấy, không phải thịt màu đỏ mang chất ung thư, mà cách thức chế biến.

- Những món ăn khoái khẩu dạng thịt bò “tùng xẻo” lòng đào còn chảy máu, thịt ngựa tác-ta (thịt ngựa non ăn sống)...chính là mối đe dọa ung thư. Lý do: trong máu động vật có thể chứa những vi trùng liên quan đến sự phát triển một số bệnh ung thư. Vì thế trước khi chế biến thịt lợn hoặc thịt bò, tốt nhất nên xát muối, sau đó rửa qua. Cũng an toàn hơn, nếu từ bỏ món thịt nướng, hoặc nướng ở khoảng cách an toàn, tức cách xa ngọn lửa khoảng 10 cm. Bởi quá gần lò nướng, với nhiệt độ có thể lên tới 500 độ C thịt có thể xuất hiện những hợp chất gây ung thư.

3. Cá hạng nặng

- Các chuyên gia dinh dưỡng thường khuyên mọi người ăn nhiều cá trích và cá ngừ, bởi chúng cung cấp cho chúng ta những chất béo quý nhất, tức axit béo omega-3. Tuy nhiên GS Khayat cho rằng, ăn một số loại cá có thể lợi bất cập hại. Nhà khoa học Pháp đặc biệt lưu ý cá hồi và cá ngừ - những loài cá sống lâu năm và có thể đạt kích thước khá lớn. Bởi chúng thường bơi trong những vùng nước nhiễm kim loại nặng, trong thịt chúng tích tụ chì, thủy ngân.... Đối với con người đó là những nguyên tố độc và có thể kích hoạt sự phát triển tế bào ung thư. Vậy nên, theo GS Khayat, sẽ an toàn hơn, khi ăn cá biển loại nhỏ con hoặc gầy hơn, thí dụ cá thu hoặc cá sardine. Chúng cũng giàu axit béo omega-3, song nồng độ thủy ngân thấp hơn.

4. Thực phẩm chống ung thư hàng đầu

- Theo GS Khayat, những sản phẩm thực vật sau đây có khả năng bảo vệ chúng ta hiệu quả nhất trước mối đe dọa ung thư:
- Quả lựu: Có tác dụng mạnh nhất. Cùi hạt lựu phát huy tác dụng kìm hãm tế bào ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới; bảo vệ phụ nữ trước ung thư vú.
- Nghệ: Bột nghệ đào thải khỏi cơ thể các hợp chất gây ung thư; phong tỏa sự phát tán tế bào ung thư và đẩy chúng vào chỗ tự hủy diệt.
- Chè xanh: Thành phần có tên EGCG trong chè xanh phát huy tác dụng phong tỏa tế bào ung thư tiếp cận mao mạch – nơi chúng gom nhặt “nhiên liệu” để nhân bản.
- Tỏi và hành củ: Chứa hợp chất có nguồn gốc lưu huỳnh, hợp chất bảo vệ cơ thể trước nguy cơ ung thư dạ dày và ung thư đại tràng.

5. Thực đơn theo mức độ nguy cơ

- Theo GS Khayat, hoàn toàn có thể giảm thiểu nguy cơ ngã bệnh ung thư - nếu áp dụng thực đơn thích hợp với lứa tuổi, giới tính và lối sống.