

Rau lang có nhiều tác dụng cho sức khỏe, đặc biệt chứa chất ngừa ung thư

19:56 19/11/2023

Theo Y học cổ truyền, rau lang không độc, thích hợp cho mọi đối tượng. Các tác dụng bao gồm nhuận tràng, chống táo bón, thanh nhiệt, phòng chống béo phì, tăng cường thị lực, bồi bổ sức khỏe, chữa bệnh vàng da, kinh nguyệt không đều ở phụ nữ và di tinh ở nam giới... Đây được xem là loại rau phòng chống các bệnh viêm đường tiêu hóa, thậm chí hỗ trợ điều trị ung thư.

Các bác sĩ tại Trung tâm Dinh dưỡng lâm sàng, Bệnh viện K (Hà Nội) cho biết, rau lang chứa nhiều các chất dinh dưỡng như các loại vitamin B, C, E, β -caroten, biotin và các khoáng chất như magie, photpho, canxi, natri, kali, mangan, kẽm, đồng, sắt. Gần đây, các hợp chất có hoạt tính sinh học trong rau lang rất được quan tâm nhờ tác dụng chống oxy hóa, chống ung thư, bảo vệ gan, điều hòa đường huyết và lipid máu.



Rau lang có nhiều tác dụng cho sức khỏe như phòng bệnh tim mạch, ung thư.

Rau lang có đặc tính chống oxy hóa nhờ các dẫn xuất của axit caffeoylquinic, quercetin, anthocyanin.... Nghiên cứu ghi nhận, vận động viên dùng 200g rau lang mỗi ngày trong 1-2 tuần giảm quá trình oxy hóa lipid, tăng glutathione trong máu, cải thiện khả năng chống oxy hóa trong huyết tương.

Nghiên cứu trong ống nghiệm cho thấy chiết xuất từ rau lang có tác dụng chống ung thư mạnh với các loại tế bào ung thư ruột kết, vú, tiền liệt tuyến, đại trực tràng và phổi. Các polyphenol và anthocyanin điều chỉnh chu kỳ tế bào, cảm ứng gây chết tế bào, giảm tăng sinh thành mạch. IbACP tách chiết từ rau lang có khả năng ức chế dòng ung thư tuyến tụy.

Ngoài ra, các hợp chất flavonoid và quercetin trong rau lang làm giảm sự hấp thu axit béo trong ruột thông qua điều chỉnh các enzym khác nhau liên quan đến chuyển hóa lipid và biểu hiện của các yếu tố phiên mã liên quan đến tổng hợp chất béo trung tính và cholesterol. Quercetin còn giảm hoạt động của lipase tuyến tụy, ức chế sự hấp thu cholesterol và triglycerid thông qua chất vận chuyển cholesterol và axit béo ở biểu mô.

Đối với tình trạng đường huyết cao, các flavonoid trong rau lang có thể thúc đẩy sự hấp thụ glucose ở mô ngoại vi và tăng cường bài tiết insulin, giảm tình trạng tự hủy của tế bào β tuyến tụy. Ngoài ra, quercetin kích hoạt tái tạo tế bào β trong tuyến tụy, gây tăng tiết insulin. Kết quả là làm giảm khả năng kháng insulin, chống lại bệnh tiểu đường. Tác dụng này đã được chứng minh trong nhiều thí nghiệm trên động vật.

Minh Đức