

Top những siêu thực phẩm giúp ngăn ngừa ung thư

07:27 11/11/2020

Rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và đậu - tất cả đều mang lại khả năng ngăn ngừa ung thư độc đáo.

Theo *doctoroz.com*, có 7 siêu thực phẩm chống ung thư hàng đầu, mạnh nhất, mà bạn nên đưa vào chế độ ăn của mình.

Đu đủ: Đu đủ chứa không chỉ 1, mà đến 2 hợp chất chống ung thư. Đó là lycopene phytochemical và carotenoid beta-cryptoxanthin - chống lại các gốc tự do, giúp bảo vệ các tế bào và màng tế bào, chống lại tổn thương và bệnh tật.



giảm

Ảnh

minh họa

Tôm: Tôm rất giàu a xít béo omega-3, có tác dụng loại bỏ tế bào khối u và giúp chống lại ung thư. Các nghiên cứu chỉ ra rằng ăn 8 - 9 con tôm mỗi ngày có thể làm giảm nguy cơ ung thư vú, theo *doctoroz.com*.

Có thể thay thế tôm bằng cá béo có nhiều a xít béo omega-3, như cá hồi, cá mòi.

Hạt điều và các loại hạt khác: Hạt điều chứa proanthocyanidins, một loại flavanol thực sự làm chết đối các khối u và ngăn chặn các tế bào ung thư phân chia.

Trong một số nghiên cứu, người ta đã chỉ ra rằng ăn 12 hạt điều mỗi ngày, có thể làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết.

Củ dền: Màu đỏ của củ dền thực sự đến từ betalain - một chất chống ô xy hóa chống ung thư. Betalains làm chết đối các khối u và cản trở sự phân chia tế bào khối u.

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống 1/4 ly củ cải đường, tương đương khoảng 3 - 4 lát củ dền, vào chế độ ăn uống hằng ngày có thể làm giảm nguy cơ ung thư thận.

Súp lơ xanh: Ăn súp lơ xanh và các loại rau họ cải khác như súp lơ trắng, cải Brussels... có thể làm giảm nguy cơ ung thư.

Nghiên cứu cho thấy, các hợp chất sulforaphane và glucoraphanin có trong súp lơ xanh, có thể giúp làm sạch các chất ô nhiễm thực phẩm và ô nhiễm không khí có hại, gây ung thư, theo Bhg.

Cà rốt: Màu cam của cà rốt mang lại cho chúng khả năng chống ung thư. Chính là nhờ vào các carotenoid - có hoạt động chống ô xy hóa mạnh mẽ, làm sạch các gốc tự do - là tác nhân gây ung thư làm hỏng ADN và thúc đẩy ung thư.

Đặc biệt, 2 loại carotenoid là alpha-carotene và beta-carotene, có trong cà rốt, có tác dụng thúc đẩy tương tác giữa tế bào với tế bào, giúp kiểm soát sự phát triển của tế bào và thúc đẩy sự tự chết của các tế bào bất thường.

Cà phê: Khoa học đã chứng minh rằng, thói quen uống cà phê có thể làm giảm tỷ lệ mắc ung thư nội mạc tử cung và ung thư gan, ung thư miệng và da.

Cà phê làm tăng mức độ globulin liên kết với hoóc môn giới tính estrogen, từ đó ngăn cản estrogen nuôi các tế bào ung thư. Cà phê cũng làm dịu chứng viêm và tổn thương ADN.

Minh Đức