

Mầm bông cải xanh ngăn ngừa ung thư thế nào?

Hợp chất sulforaphane dồi dào là yếu tố khẳng định “đẳng cấp” của mầm cải xanh trong việc ngăn ngừa sự phát triển của tế bào ung thư.



Mầm bông cải xanh có chứa Sulforaphane từng được các nhà khoa học đến từ Đại học Johns Hopkins phát hiện có trong mầm cải xanh và các cây họ cải từ năm 1992. Thời điểm này, tiến sĩ Paul Talalay và cộng sự đã nhận thấy những lợi ích sức khỏe “thần tiên” của chúng.

Cụ thể, tiến sĩ Talalay phát hiện sulforaphane có tác dụng chống ung thư mạnh; ngừa viêm và nhiều lợi ích về sức khỏe khác.

Khi đi vào cơ thể, sulforaphane có tác động giải độc enzyme II; giúp bảo vệ tế bào chống lại thiệt hại do các chất gây ung thư, gốc tự do cũng như phân tử tích điện cao có thể gây tổn hại DNA, màng tế bào.

Khi ăn uống, cơ thể dễ dàng hấp thu loại chất béo chuyển hóa, chất béo hydro hóa một phần cùng nhiều loại chất có hại trong thực phẩm chế biến. Những yếu tố này tác động tạo nên gốc tự do có khả năng làm tổn

hại niêm mạc động mạch, màng tế bào và chức năng hoạt động bình thường của DNA trong tế bào.

Trong khi đó, enzyme II là loại “vũ khí” mạnh mẽ nhất giúp cơ thể chống lại các thiệt hại do chúng gây ra. Các nhà khoa học cũng khẳng định chất sulforaphane tìm thấy nhiều trong các loại rau họ cải giúp hệ thống enzyme II hoạt động tốt hơn. Thậm chí, nó còn có thể giúp cơ thể tái tạo lượng enzym bị hao hụt. Chính nhờ cơ chế này, việc ăn rau họ cải góp phần chống lại hóa chất gây hại và độc tố trong cơ thể.

Trong những thí nghiệm thực hiện trên động vật, người ta nhận thấy sulforaphane có khả năng ngăn ngừa sự tăng trưởng của tế bào nhiều loại ung thư khác nhau. Đặc biệt là ung thư vú, ruột kết, tuyến tụy, tiền liệt tuyến.

Bên cạnh đó, sulforaphane còn được chứng minh làm giảm và ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn *Helicobacter pylori* – loại vi khuẩn gây nên chứng trào ngược dạ dày, loét dạ dày, thậm chí có thể dẫn đến ung thư.

Điều quan trọng là Talalay và các cộng sự khẳng định mầm cải xanh ba ngày tuổi là thời điểm chứa nhiều sulforaphane nhất. Theo tính toán, lượng sulforaphane ở thời điểm này cao hơn 10 đến 100 lần so với sulforaphane trong bông cải xanh và súp lơ tới thời điểm thu hoạch.

Nhóm của Talalay cũng khẳng định chỉ cần ăn khoảng hai ounce (tương đương 5.6gram) mầm cải xanh hàng ngày cũng có tác dụng chống ung thư đáng kể.