

5 nhóm thực phẩm phòng ngừa ung thư

Nhóm thực phẩm màu đỏ: Đây là nhóm rau xanh trái cây được xếp đầu bảng phòng chống bệnh ung thư tuyến tụy và ung thư buồng trứng. Ví dụ, cà chua có tác dụng ngăn ngừa ung thư buồng trứng tốt cho phụ nữ. Lợi ích chính của cà chua cũng như các loại rau xanh trái cây màu đỏ như ớt, dâu tây, cà rốt giàu vitamin, dưỡng chất hữu ích kháng lại bệnh ung thư.

Nhóm thực phẩm màu vàng cam: Lợi thế của nhóm thực phẩm này là giàu carotene B có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư dạ dày và ung thư buồng trứng, thông qua quá trình kháng lại hiệu ứng gây tử tế bào do các gốc tự do và các hóa chất độc hại gây ra, có nhiều trong khoai lang, bí ngô, cà rốt, cam.

Nhóm thực phẩm màu vàng: Rất đa dạng như cam chanh, nho, quýt, đu đủ..., đây là nhóm thực phẩm giàu vitamin C, chất chống ôxi hóa rất tiềm ẩn, có tác dụng ngăn ngừa ung thư vòm miệng hầu, dạ dày và ruột kết.

Nhóm thực phẩm màu xanh: Có sẵn, dễ kiếm và rẻ tiền như bắp cải, xúp lơ, xà lách, bông cải và các loại trái cây màu xanh. Nhóm thực phẩm này có tác dụng phòng chống ung thư phổi, vú, buồng trứng, dạ dày và ruột kết.

Nhóm màu trung tính: Những loại thực phẩm không có màu sắc rõ ràng, như màu be, màu ngà, màu nâu sữa, màu đen xám và trắng. Có tác dụng ngăn ngừa bệnh ung thư buồng trứng, dạ dày và ruột kết như nấm, tỏi, hành, họ,...

Nguồn: nongnghiep.vn