Phòng bệnh ung thư phổi với rau tần ô

Rau tần ô (còn gọi là cải cúc, rau cúc, cúc tần ô), tên khoa học Glebionis coronaria, là một loài thực vật có nguồn gốc từ Địa trung hải và vùng Đông á, thuộc họ Cúc, còn tên khác là Chrysanthemum coronarium. Một nghiên cứu ông bố trong "Asia-Pacific Journal of Clinical Nutrition" về mối tương quan giữa chế độ ăn giàu rau quả cung cấp vitamin A (dưới dạng carotene) và nguy cơ ung thư phổi thực hiện tại Đài Loan. Kết quả cho thấy việc tiêu thụ cao các loại thực phẩm chứa nhiều beta carotene và vitamin A giúp giảm nguy cơ ung thư phổi. Trong số 13 loại thực phẩm thì rau tần ô và khoai lang được đánh giá là có hiệu quả cao nhất trong việc giảm nguy cơ ung thư phổi ở những người tham gia nghiên cứu…

Tần ô có hương vị hơi nồng giống mù tạc nhưng rau tươi rất giòn. Tần ô được sử dụng phổ biến trên nhiều nước như Hàn quốc, Trung Quốc, Nhật Bản, và đảo Crete ở Hy lạp. Ở Việt Nam tần ô thường dùng nấu canh tôm thịt, các món lẩu, hủ tiếu Nam vang cho mùi vị thơm ngon, nhưng điều cần nhớ là khi nấu không nên nấu chín quá sẽ làm hỏng các thành phần hoạt chất có lợi.

Dùng tần ô vào chế độ ăn uống hàng ngày, sẽ mang lại cho chúng ta những lợi ích như sau:

- Giúp giảm cân, nhờ chứa nhiều acid chlorogenic và acid hydroxycinnamic (cũng có nhiều trong hạt cà phê). Acid chlorogenic được chứng minh là có đặc tính làm chậm sự gia tăng nồng độ của glucose trong máu sau bữa ăn, nhờ đó nó được xem là một chất dinh dưỡng giảm cân tuyệt vời. Tần ô rất ít calo, với 100g chỉ cung cấp khoảng 22 calo nhưng lại rất giàu chất xơ, ít chất béo, do đó ăn tần ô chắc chắn không bị béo phì.

- Là chất chống oxy hóa tốt nhờ chứa nhiều hợp chất phytochemical như flavonoid, vitamin và carotenoid. Chất chống oxy hóa có lợi cho sức khỏe con người vì chúng làm phá vỡ các gốc tự do, các phân tử phá hoại cơ thể gây bệnh tim, lão hóa sớm, nhăn da, ung thư và các bệnh khác. Để duy trì tác nhân chống oxy hóa của lá tần ô, chỉ nên đun trong vài phút, không nên nấu lâu.

- Cung cấp nhiều Kali cho sức khỏe, giúp bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tim mạch và huyết áp. 100g tần ô đun chín cung cấp 270mg K trong khi ăn 100g tươi có thể cung cấp 460mg, gấp 30% so với lượng chuối. Kali là một khoáng chất quan trọng mà thiếu nó sẽ không có sự dẫn truyền xung động thần kinh và gây mỏi cơ bắp. Một chế độ ăn giàu Kali giúp bảo vệ chống lại bệnh cao huyết áp, đột quỵ, sỏi thận, đầy hơi và loãng xương. Tuy không thấy ghi nhận độc tính của rau tần ô nhưng các chuyên gia vẫn cảnh báo là nếu ăn nhiều quá nó có thể có một số tác dụng phụ nhẹ như gây khó chịu ở dạ dày và bộ máy tiêu hóa.