

CÁCH ĂN UỐNG GÂY UNG THƯ NHANH NHẤT



Có đến 80% người Việt mắc “tật xấu” này. Hãy bỏ ngay trước khi quá muộn!

Tỷ lệ mắc ung thư đường tiêu hóa tăng trong những năm gần đây. Việc hạn chế một số thói quen ăn uống dưới đây sẽ góp phần làm giảm nguy cơ mắc phải căn bệnh đáng sợ này.

ĂN UỐNG THỰC PHẨM BIẾN ĐỔI CHẤT

Theo nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng và sức khỏe, cách ăn như thế này có thể khiến bạn ung thư nhanh hơn và hậu quả

giống như sự tự sát.

Chất Aflatoxin đã được công nhận là chất gây ung thư mạnh nhất. Nguy hiểm ở chỗ, chất này lại xuất hiện phổ biến trong ngũ cốc, ngô, lạc bị mốc hoặc đã biến màu. Trong môi trường ẩm áp hoặc ẩm ướt, vi khuẩn và nấm mốc lại dễ dàng phát triển tái tạo.

Nghiên cứu trên động vật thí nghiệm cho thấy, vi khuẩn, nấm mốc này là nguyên nhân sinh ra hàng loạt các khối u. Đây cũng là yếu tố chính, là nguyên nhân quan trọng tạo nên tỷ lệ mắc bệnh ung thư tăng nhanh với tốc độ chóng mặt ở một số vùng của châu Á và châu Phi.

ĂN THỰC PHẨM MẤT CÂN BẰNG NGŨ VỊ

Trong y học luôn cho rằng, chế độ ăn uống quan trọng nhất là sự cân bằng. Bất kỳ cái gì ăn quá nhiều đều trở nên có hại, mặc dù thực phẩm đó có tốt đến đâu. Nguyên tắc của ăn uống cân bằng chính là lựa chọn tỉ lệ ngũ vị một cách hài hòa, thống nhất và khoa học.

Tuyệt đối không nên “thích gì ăn nấy” một cách tùy tiện, điều này chính là nguyên nhân gây bệnh nhanh chóng vì sự mất cân bằng nghiêm trọng các chất trong cơ thể. Trong số các yếu tố gây ra các khối u, phổ biến nhất là những người dư thừa chất béo hoặc có thói quen ăn uống quá mặn.

ĂN MẶN

Là thành phần không thể thiếu trong chế biến thực phẩm hàng ngày, nhưng muối được coi là một “tàng phạm” có thể gây ung thư dạ dày nếu sử dụng không hợp lý. Muối chứa nhiều Nitrat, khi ăn vào dạ dày, Nitrat gặp vi khuẩn biến đổi thành Nitrit, Nitrit phản ứng với các amin cấp 2 hoặc cấp 3 thành Nitrosamin là chất gây ung thư dạ dày. Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế thế giới, nhu cầu bổ sung muối hàng ngày trung bình khoảng 6g/người/ngày.

Những người lao động trong môi trường nóng, tăng bài tiết muối trong mồ hôi, trung bình họ đưa lượng muối vào cơ thể thông qua ăn uống là từ 13-38g/ngày. Những người này có

nguy cơ mắc ung thư dạ dày rất cao. Do đó, những người có thói quen ăn nhiều muối nên chỉnh sửa và dần từ bỏ thói quen có hại của mình.

LƯU Ý: Đừng đổ lỗi cho tiểu thương, đừng đổ lỗi cho môi trường xung quanh bạn đang bị ô nhiễm mà hãy thay đổi phong cách ăn uống của bạn lành mạnh, tránh những nhầm lẫn tai hại như trên.

(sưu tầm)