

Kết quả một nghiên cứu được công bố trong British Journal of Cancer, số tháng 7 năm 2007 đã gây nhuật cho bà con với thói quen ăn bưởi mỗi buổi sáng để giảm cân. Và cũng gây nhuật tiêu thụ, mua bán bưởi tại nhuật, trong đó có Việt Nam.

Nghiên cứu được thực hiện bởi hai đội của Southern California và Hawaii thực hiện. Họ yêu cầu hơn 46,000 phụ nữ trong tuổi mãn kinh trả lời một câu hỏi về bao lâu ăn bưởi mỗi ngày và ăn nhuật hay ít trong thời gian 12 tháng vừa qua. Trong số các phụ nữ này, có 1,657 người đã được chẩn đoán ung thư vú. Kết quả gợi ý là phụ nữ ăn từ ¼ trái bưởi hoặc nhuật hơn mỗi ngày có thể tăng rủi ro ung thư vú lên tới 30% so với người không ăn bưởi. Lý do là bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen trong máu. Mà cao estrogen là một trong nhuật rủi ro để ung thư nhuật hoa.

Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng, một phân tử có tên P450 3A4 (CYP3A4) có nhuật vào sự chuyển hóa hormon estrogen. Và bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen bằng cách ức chế phân tử này trên, khiến cho estrogen tích tụ nhuật hơn.

Tuy công bố nhuật, nhuật các nhà khoa học cũng với vàng lưu ý rằng, đây mới chỉ là nghiên cứu sơ khởi với trái bưởi chỉ dựa trên dữ liệu là với nhuật bưởi và cần phải có nhuật nghiên cứu khác để xác định.

Bình luận với kết quả này, phát ngôn viên khoa học Liz Baker của Cancer Research UK, nói: “Mặc dù các hóa chất trong trái bưởi đã được biết là có tác động với một số pho, nhuật kết quả này mới chỉ là nghiên cứu đầu tiên và duy nhất nói lên sự liên hệ giữa bưởi và rủi ro ung thư và chính các nhà nghiên cứu cũng đồng ý là cần có nhuật nghiên cứu khác để xác định. Ngoài ra, ai cũng biết rằng tiêu thụ một nửa hủ p năm loại rau trái mỗi ngày có thể làm giảm rủi ro của nhuật bệnh, kể cả với ung thư”

Tiến sĩ khoa học dinh dưỡng Joanne Lunn của British Nutrition Foundation cho hay, đây là một cuộc nghiên cứu lý thú nhuật nghiên cứu này cũng chỉ là một minh chứng cho thấy, có thể giúp ta hiểu hơn nhuật nhuật dinh dưỡng với sức khỏe.

Kết quả trên được pho biết rõ ràng trong dân chúng qua báo chí, truyền thanh. Bà con đồng

Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:35

hàng trong ngoài vỏ c xôn xao, e ng i không dám ăn bưởi, báo h i nông dân kêu tr i nh bưởi, vì bưởi tr ng thì nh i u mà ng i mua gi m trông th y. Thi t h i quá l n khi n cho ng i đ ng đ u hành chánh Vi t Nam ph i ra l nh đ i u tra ngu n thông tin.

Có nh i u lo i bưởi khác nhau. Theo ti n sĩ Nguyễn Minh Châu, Ch t ch Southern Fruit Tree Research Institute, nghiên c u t i Hoa K t p trung i lo i bưởi chùm Citrus Paradisi, khác v i bưởi Citrus Maxima tr ng i Vi t Nam. Bác sĩ Nguyễn Ch n Hùng, Giám đ c vi n Ung Th Sà i Gòn cũng lên ti ng tr n an đ ng h ng trong vỏ c là bưởi i Vi t Nam an toàn.

Xin cùng tìm hi u thêm v nh ng trái bưởi th m ngon này.

Bưởi (Grapefruit) là cây cùng h v i cam quít, trái tròn, to, v m ng, màu vàng, múi nh i u vỏ c giòn gi t chua ng t, gây c m giác d ch u khi ăn.

Theo nh i u nhà th o m c, bưởi có ngu n g c Trung Hoa và n đ t nh i u ngàn năm v tr c. i Tây ph ng, bưởi đ c Griffith Hughes mô t đ u tiên vào năm 1750 và g i bưởi là “trái c m” c a h i đ o Barbados.

Bưởi đ c tr ng nh i u i Jamaica. Sau đó gi ng bưởi đ c đem tr ng t i nh i u qu c gia B c M . T i Hoa K , các ti u bang Florida và Texas là n i tr ng nh i u bưởi nh t.

Có nh i u lo i bưởi khác nhau nh :

-Bưởi Duncan hình tròn, l n t i 12 cm đ ng kính, v vàng l t, cùi (pulp) m m nh i u vỏ c, v th m.

-Bưởi không h t Marsh hình tròn h i d p hai đ u, kích th c t 9-12 cm, v nh n m u vàng nh t, cùi r t nh i u vỏ c v i v th m đ c bi t.

-Bưởi Paradise Navel hình c u d t, nh trái

-Bưởi Star Ruby v m u vàng, cùi ch a n c m u đ , có ho c không có h t.

Bưởi Vi t Nam có cùi d y, múi to mà nh i u lo i r t ng t nh bưởi i các đ a ph ng Đoàn Hùng, H ng Yên, Phúc Tr ch, năm Roi, Biên Hòa...

Khí h u m nóng vùng nh i t đ i r t thích h p cho s t tăng tr ng c a bưởi. Đ m cao làm v m ng trong và v bưởi dày h n khi không khí khô.

M c dù bưởi có quanh năm, nh ng t mùa đông t i đ u xuân, bưởi ngon h n

Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:35

Thành phần dinh dưỡng

Một trái bưởi có trung bình cung cấp khoáng:

- 200 calori
- 39mg sinh tố C
- 4,500 IU sinh tố A
- 325mg kali
- 40mg calci
- 50mg phosphore
- 25mcg folate
- 1mg sắt
- 1g chất xơ hòa tan pectin.

Loại bưởi mà chúng ta vẫn còn có thêm beta carotene, một chất chống oxy hóa mà cơ thể sẽ chuyển hóa thành sinh tố A.

Bưởi có thể ăn trái hoặc vắt lấy nước. Trái bưởi có thể đôi khi xúc ăn bằng thìa hoặc bóc vỏ ăn từng múi.

Cốt bưởi

Bưởi có thể để ngoài phòng ít ngày cho thêm chín rồi cắt trong tủ lạnh.

Nước bưởi có nhiều vitamin C trong bình thường, cắt trong tủ lạnh. Nên để nước bưởi để yên ngoài bình để tránh bị oxy hóa, làm mất sinh tố C.

Khi mua, lựa trái bưởi chắc, nặng, vỏ nhẵn mịn, nặng thì mới nhiều nước. Thường thì bưởi có vỏ màu vàng, nặng hơn thì nước ngọt hơn.

Tránh trái bưởi mà vỏ phồng lên, nhợt nhạt vì ruột khô teo, không có nước.

Ích lợi cho sức khỏe

Bưởi và là loại trái cây được nhiều người ưa thích, và có tác dụng trong việc phòng bệnh và đôi khi chữa bệnh nữa.

1.Trước hết, bưởi là nguồn cung cấp sinh tố C rất phong phú mà sinh tố này có nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe.

Kết quả nghiên cứu cho biết sinh tố C

- tăng cường hệ thống miễn dịch chống lại nhiễm khuẩn, virus;
- là chất chống oxy hóa rất mạnh, giúp làm chậm sự lão hóa và tổn thương của tế bào;
- giảm cholesterol nên đó là nguy cơ bệnh tim mạch.
- giúp cơ thể hấp thụ nhiều chất sắt,
- làm vết thương mau lành
- tránh khỏi bệnh ho hoặc huyết vì sinh tố này.

2.Những trái bưởi có màu hồng hoặc đỏ là những trái có chứa lycopene, thuộc nhóm carotenoid. Lycopene làm giảm nguy cơ cơn suy tim (heart attack) và ung thư nhiếp tuyến.

3.Nhiều nghiên cứu cho biết ăn bưởi trái tim sẽ tốt hơn, cholesterol xuống thấp, làm giảm nguy cơ ung thư, tránh được các bệnh nghẽn tắc động mạch.

Thêm vậy, bưởi có nhiều chất xơ hòa tan pectin. Mà các chất xơ thì có công dụng làm giảm cholesterol trong máu, do đó làm giảm nguy cơ vữa xơ động mạch.

Nhiều nghiên cứu cho thấy chất pectin còn công hiệu hơn thuốc cholestyramine và nên dùng để làm giảm cholesterol trong máu.

Bác sĩ James Ceda quan sát một nhóm người ăn bưởi đều đặn mỗi ngày thì thấy cholesterol

Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Năm, 16 Tháng 4 Năm 2009 23:35

giảm xuống tới 8%.

4. Bưởi với ung thư

Kết quả nghiên cứu của Hà Lan cho hay bưởi giảm nguy cơ ung thư bao tử, còn kết quả bên Thụy Điển nói bưởi giảm nguy cơ ung thư tiền liệt.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Harvard theo dõi sự dinh dưỡng của hơn 48,000 bác sĩ và nhân viên y tế, thấy rằng những người tiêu thụ thực phẩm có nhiều lycopene sẽ giảm nguy cơ bùng phát nhiếp tuyến tới 50%. Lycopene có rất nhiều trong bưởi.

Ngoài ra, các hóa chất khác trong bưởi như phenolic acid, limonoid, bioflavonoid cũng có tác động tích cực với sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

5. Nhiều người bị đau nhức khớp xương, ăn bưởi thay như bột đau, có lẽ là bưởi có những phytochemical ngăn chặn hoạt động prostaglandins làm viêm khớp xương

6. Bưởi là món ăn đặc biệt cho người muốn giảm cân và chuồng.

Có người sáng dạ đi mua trái bưởi, rồi ăn trưa cũng bưởi để “giảm eo”. Lý do là đã có một phong trào cổ vũ bưởi có khả năng đốt cháy nhiều calo hơn vòng số 2, số 3. Đây có lẽ là một thông tin hơi phóng đại, vì không có thực phẩm nào có thể làm tiêu mỡ béo.

Tuy nhiên, vì có ít năng lượng và nhiều chất xơ, ăn nửa trái bưởi đã giúp no bụng, nên chắc có thể ăn thêm một ít thực phẩm khác, như đồ mà không mập.

Nhiều người bưởi được giới thiệu như có chứa một chất kháng sinh, trừ vi khuẩn và nấm. Đó là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Sakamoto.S Maitani vào năm 1996 và nhiều nghiên cứu

khác tại Ba Tây, Áo, Viện Pasteur Paris.

Các cây lá bưởi đun sôi để xông, tắm làm giảm nhẹ các khó chịu của cảm lạnh nhức đầu..

Dân gian dùng hạt bưởi đốt cháy thành than, nghiền nhỏ để chữa nhiễm trùng chảy máu trĩ em.

Tổng tác giả bưởi và dược phẩm

Bưởi có tổng tác khá mạnh với một số dược phẩm thông dụng. Nếu bưởi ngăn cản tác động chuyển hóa và hấp thu dược phẩm của một loại enzyme trong ruột, khiến cho hàm lượng thuốc lên cao, đôi khi gây ra tác động phụ có hại.

Tổng tác này đã được biết từ lâu nhưng nhiều khi bị bỏ quên và ngay cả bác sĩ cũng quên hoặc không để ý tới. Do đó, cơ quan Thực Dược Phẩm Hoa Kỳ đã yêu cầu các nhà bào chế phải ghi rõ loại báo động tổng tác này trong phần giới thiệu các loại thuốc mới ra đời.

Các dược phẩm sau đây có thể có tổng tác với bưởi:

- Thuốc hạ cholesterol như Lipitor (Atorvastatin), Zocor (Simvastatin), Mecavor (Lovastatin), Baycol (Cerivastatin)
 - Thuốc hạ huyết áp Plendil (Felodipine), Sular (Nisoldipine), Adalat, Procardia (nifedipine), Nimotp (nimodipine)..
 - Thuốc trầm cảm như Buspar (Buspirone), Halcion (Triazolam), Tegretol (Carbamazepine), Valium (Diazepam), Zoloft (Sertraline), Anafranil (clomipramine)
 - Thuốc trị nhiễm HIV Inivrase (Saqinavir), Crivivan (indinavir)
 - Kháng sinh clarithromycin, erythromycin
 - Thuốc trị giun sán albendazole
 - Thuốc trị loạn cương dương Viagra.
- Nếu đang dùng các dược phẩm kể trên, không nên ăn hoặc uống nước bưởi, ngoài trừ khi có sự đồng ý của bác sĩ. Cũng không nên đợi 24 giờ sau khi ăn bưởi rồi mới uống thuốc, vì tổng tác vẫn xảy ra.

Kết luận

Xin bà con đừng vùi vàng liêng bẻ nhúng trái bưởi mà ngượng tẽn đậy dinh dưỡng, nhúng ly nước bưởi mát lành, thơm ngon.

Và cũng cần sáng suốt trước kết quả một vài nghiên cứu về một vấn đề sức khỏe, bệnh tật nào đó.

Kết quả một nghiên cứu đầu tiên bao giờ cũng là tin “nóng hổi”, “sốt dẻo”, gây nhiều chú ý, nhúng kết quả này chưa phải là kết luận chung của y khoa học.

Thông thường, các nghiên cứu khoa học đầu đầu tiên thực hiện một cách nghiêm túc, trải qua nhiều giai đoạn với nhiều thử thách, kiểm chứng trước khi kết luận.

Cho nên nếu chúng ta là kết quả của một vài nghiên cứu, thì xin hãy bình tâm, không nên hoảng hốt.

Ta cần tiếp tục theo dõi và tiếp tục tiếp tục “vấn đề” thói quen tật đang có. Chúng ta khi các giới chức hữu trách có thẩm quyền “dóng triền son” phán quyết tốt-xấu rồi hãy đáp ứng ngay, xét ra có lẽ cũng chưa đến nỗi mù.