

ĂN BƯỞI NHIỀU CÓ TỐT KHÔNG?

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Kết quả một nghiên cứu dịch tễ công bố trong British Journal of Cancer, số tháng 7 năm 2007 đã gây nhiều thắc mắc e ngại cho bà con vẫn thường ăn bưởi mỗi buổi sáng để giảm cân. Và cũng gây ảnh hưởng tới sự tiêu thụ, mua bán bưởi tại nhiều nơi. Nghiên cứu được mấy khoa học gia tại hai Đại học Southern California và Hawaii thực hiện. Họ yêu cầu hơn 46,000 phụ nữ trong tuổi mãn kinh trả lời mấy câu hỏi như bao lâu ăn bưởi một lần và ăn nhiều hay ít trong thời gian 12 tháng vừa qua. Trong số các phụ nữ này, có 1,657 vị đã được chẩn đoán ung thư vú.



Kết quả gợi ý là phụ nữ ăn từ ¼ trái bưởi hoặc nhiều 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 nhiều rủi ro đưa tới ung thư nhũ hoa.



Các nghiên cứu trước đây đã chứng minh rằng, một phân tử có tên P450 3A4 (CYP3A4) có ảnh hưởng vào sự chuyển hóa hormon estrogen. Và **bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen bằng cách ức chế phân tử kể trên, khiến cho estrogen tích tụ nhiều hơn**. Tuy công bố như vậy, nhưng các nhà khoa học cũng vội vàng lưu ý rằng, đây mới chỉ là nghiên cứu sơ khởi với trái bưởi chứ chưa phải là với nước bưởi và cần phải có nhiều nghiên cứu khác để xác định.

Bình luận về 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 tương tác với mấy dược phẩm, nhưng 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 nhiều nghiên cứu khác để xác định. Ngoài ra, ai cũng biết rằng tiêu thụ một hỗn hợp năm loại rau trái mỗi ngày có thể làm giảm rủi ro của nhiều bệnh, kể cả vài loại ung thư.”

Tiến sĩ khoa học dinh dưỡng Joanne Lunn tại British Nutrition Foundation cho hay, đây là một cuộc nghiên cứu lý thú nhưng nghiên cứu này cũng chỉ là một mảnh của trò chơi lắp hình, có thể giúp ta hiểu hơn ảnh hưởng của dinh dưỡng đến sức khỏe.

Kết quả trên được phổ biến rộng rãi trong dân chúng qua báo chí, truyền thanh. Bà con đồng hương trong ngoài nước xôn xao, e ngại không dám ăn bưởi, báo hại nông dân kêu trời như bọng, vì bưởi trồng thì nhiều mà người mua giảm trông thấy.

Có nhiều giống bưởi khác nhau. Theo tiến sĩ Nguyễn Minh Châu, Chủ tịch Southern Fruit Tree Research Institute, nghiên cứu tại Hoa Kỳ tập trung ở loại bưởi chùm Citrus Paradisi, khác với bưởi Citrus Maxima trồng ở Việt Nam. Bác sĩ Nguyễn Chấn Hùng, Giám đốc viện Ung Thư Sài Gòn cũng lên tiếng trấn an đồng hương trong nước là bưởi ở Việt Nam an toàn.

Xin cùng tìm hiểu thêm về những trái bưởi thơm ngon này.

Bưởi (Grapefruit) là cây cùng họ với cam quýt, trái tròn, to, vỏ mỏng, màu vàng, múi nhiều nước giòn giót

chua ngọt, gây cảm giác dễ chịu khi ăn.

Theo nhiều nhà thảo mộc, bưởi có nguồn gốc Trung Hoa và Ấn độ từ nhiều ngàn năm về trước. Ở Tây phương, bưởi được Griffith Hughes mô tả đầu tiên vào năm 1750 và gọi bưởi là “trái cấm” của hải đảo Barbados.

Bưởi được trồng nhiều ở Jamaica Sau đó giống bưởi được đem trồng tại nhiều quốc gia Bắc Mỹ. Tại Hoa Kỳ, các tiểu bang Florida và Texas là nơi trồng nhiều bưởi nhất.

Có nhiều loại bưởi khác nhau như:



Bưởi Duncan hình tròn, lớn tới 12 cm đường kính, vỏ vàng nhạt, cùi (pulp) mềm nhiều nước, vị thơm.

Bưởi không hạt Marsh: hình tròn hơi dẹp hai đầu, kích thước từ 9-12 cm, vỏ nhẵn màu vàng nhạt, cùi rất nhiều nước với vị thơm đặc biệt.

Bưởi Paradise Navel hình cầu dẹt, nhỏ trái. Bưởi Star Ruby vỏ màu vàng, cùi chứa nước màu đỏ, có hoặc không có hạt.

Bưởi Việt Nam có cùi dày, múi to mà nhiều loại rất ngọt như bưởi ở các địa phương Đuan Hùng, Hưng Yên, Phúc Trạch, năm Roi, Biên Hòa. Khí hậu ẩm nóng vùng nhiệt đới rất thích hợp cho sự tăng trưởng của bưởi Độ ẩm cao làm vỏ mỏng trong và vỏ bưởi dày hơn khi không khí khô. Mặc dù bưởi có quanh năm, nhưng từ mùa đông tới đầu xuân, bưởi ngon hơn.

Thành phần dinh dưỡng

Một trái bưởi cỡ trung bình cung cấp khoảng: 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 màu đỏ và hồng còn có thêm beta carotene, một chất chống oxy hóa mà cơ thể sẽ chuyển hoá thành sinh tố A. Bưởi có thể ăn trái hoặc vắt lấy nước. Trái bưởi cắt đôi rồi xúc ăn bằng thìa hoặc bóc vỏ ăn từng múi

Cất giữ bưởi

Bưởi có thể để ngoài phòng ít ngày cho thêm chín rồi cất trong tủ lạnh. Nước bưởi cần được chứa trong bình thủy tinh, cất trong tủ lạnh. Nên đổ nước bưởi đầy gần nắp bình để tránh bị oxy hóa, làm mất sinh tố C. Khi mua, lựa trái bưởi chắc, nặng, vỏ nhẵn thín, mỏng thì mới nhiều nước. Thường thường bưởi có vỏ màu vàng, nhưng nếu hơi xanh thì nước ngọt hơn. Tránh trái bưởi mà vỏ phồng lên, nhẹ tều vì ruột khô teo, không có nước.

Lợi ích cho sức khỏe

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

1. Kết quả nhiều nghiên cứu cho biết sinh tố C: tăng cường hệ thống miễn nhiễm giảm rủi ro cảm cúm do nhiễm vi khuẩn, virus; là chất chống oxy hóa rất mạnh, giúp làm chậm sự hóa già và tổn thương của tế bào; giảm cholesterol nhờ đó ít nguy cơ bệnh tim mạch; giúp cơ thể hấp thụ nhiều chất sắt; làm vết thương mau lành; và tránh khỏi bệnh hoại huyết vì thiếu sinh tố này. Những trái bưởi có màu hồng hoặc đỏ là nhờ có chất lycopene, thuộc nhóm carotenoid. Lycopene làm giảm nguy cơ cơn suy tim (heart attack) và ung thư nhiếp tuyến.

2. Nhiều nghiên cứu cho biết ăn bưởi trái tim sẽ tốt hơn, cholesterol xuống thấp, tránh được các bệnh nghẽn tắc động mạch. Thực 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 vẫn được 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 giảm xuống tới 8%.

3. Kết quả nghiên cứu ở 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 tụy tạng. 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 bị ung thư 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 dụng ức chế với sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

4. Nhiều người bị đau nhức khớp xương, ăn bưởi thấy như bớt đau, có lẽ là nhờ bưởi có những phytochemical ngăn chặn chất prostaglandins làm viêm khớp xương.

5. Bưởi là món ăn được những người muốn giảm cân ưa chuộng. Có người sáng dạ điếm tâm bằng một trái bưởi, rồi ăn trưa cũng bưởi để "giữ eo". Lý do là đã có một phong trào cổ vũ bưởi có khả năng đặc biệt tiêu hủy những tầng mỡ béo ở 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 gần no bụng, nên chỉ có thể ăn thêm được một ít thức ăn khác, nhờ đó mà không mập. Nước hạt bưởi được giới thiệu như có chứa một chất kháng sinh, trị 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 cụ ta lấy 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 chốc đầu ở trẻ em.

Tương tác giữa bưởi và dược phẩm

Bưởi có tương tác khá mạnh đối với một số dược phẩm thường dùng. Nước bưởi ngăn cản tác dụng chuyển hóa và hấp thụ dược phẩm của một loại enzyme trong ruột, khiến cho hàm lượng thuốc lên cao, đôi khi gây ra tác dụng phụ có hại. Tương tác này đã được biết tới từ lâu nhưng nhiều khi bệnh nhân 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 lời báo động tương tác này trong phần giới thiệu các loại thuốc mới ra đời.

Các dược phẩm sau đây có thể có tương tác với bưởi: thuốc chữa cao cholesterol như Lipitor (Atorvastin), Zocor (Simvastin), Mecavor (Lovastin), Baycol (Cerivastatin); thuốc hạ huyết áp Plendil (Felodipine), Sular (Nisoldipine), Adalat, Procardia (nifedipine), Nimotop (nimodipine); thuốc trị tâm bệnh Buspar (Buspirone), Halcion (Triazolam), Tegretol (Carbamazepine), Valium (Diazepam), Zoloft (Sertraline), Anafranil (clomipramine); thuốc trị nhiễm HIV Inivrase (Saquinavir), 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, ngoại trừ khi có sự đồng ý của bác sĩ. Cũng không nên đợi 24 giờ sau khi ăn bưởi rồi mới uống thuốc, vì tương tác vẫn xảy ra.

Kết luận

Xin bà con đừng vội vàng liệng bỏ những trái bưởi mọng ngọt tràn đầy dinh dưỡng, những ly nước bưởi mát lạnh, 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, nhưng kết quả này chưa phải là kết luận chung của y khoa học. Thông thường, các nghiên cứu khoa học đều được thực hiện một cách nghiêm túc, trải qua nhiều giai đoạn với nhiều kiểm chứng khắt khe trước khi kết luận. Cho nên nếu chỉ mới là kết quả của một vài nghiên cứu, thì xin hãy bình tâm, không nên hoảng hốt. Ta cứ từ từ đề cao cảnh giác theo dõi và từ từ tiếp tục "vừa phải" thói quen tốt đang có. Chờ tới khi các giới chức hữu trách có thẩm quyền "đóng triện son" phán quyết tốt-xấu rồi đáp ứng ngay, xét ra có lẽ cũng chưa đến nỗi muộn.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức