

# Cải xoong (Cresson-Watercress): Chống Ung Thư Kỳ Diệu

Thái Phong



Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú và nhiều bệnh ung thư khác.

Cải xoong còn gọi là xà lách xoong, thủy điều thái, tây dương thái..., có tên khoa học Nasturtium officinale hoặc Nasturtium microphyllum, là một loại thực vật thủy sinh hay bán thủy sinh có mùi hăng, cay. Cải xoong là một loại rau ăn rất tốt dùng để nấu canh hay xào hoặc chế biến món gỏi rất ngon và tốt cho

sức khỏe bởi trong rau cải xoong chứa hàm lượng vitamin C dồi dào, lại có vitamin A, B1, B2 và nhiều chất khoáng, chất xơ.

Theo Đông y, cải xoong tính hàn, vị hơi đắng và hắc có tác dụng lợi tiểu, giúp tiêu hóa tốt, giải độc... dùng chữa bí tiểu, tàn nhang, hỗ trợ điều trị ho lao, đái tháo đường, giúp phòng bệnh bướu cổ, chống lão hóa... Ngoài ra, cải xoong còn giúp chống oxy hóa, chống độc, làm tăng sức đề kháng cho cơ thể, chống hiện tượng lão hoá bệnh lý, giữ gìn nét trẻ trung và nhất là dùng để chữa thận, mật có sỏi. Cải xoong có tác dụng khai vị, bổ, kích thích tiêu hóa, cung cấp chất khoáng cho cơ thể, chống thiếu máu, chống bệnh hoại huyết, lọc máu, lợi tiểu, giảm đường huyết, trị ho. Nó còn làm ra mồ hôi, trị giun và giải độc nicotin.

## Tác dụng chống ung thư của cải xoong

Một công dụng lớn của cải xoong rất ít người biết đến là khả năng chống lại bệnh ung thư. Lợi ích chống ung thư của cải xoong có được là nhờ khả năng làm tăng mức độ chất kháng oxy hóa trong máu và bảo vệ DNA, chống lại những tổn thương do các chất độc hại gây ra. Các bằng chứng thực nghiệm và lâm sàng cho thấy cải xoong có thể làm giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt ở nam giới, ung thư ruột kết, ung thư cổ tử cung, ung thư vú ở phụ nữ, đồng thời ngăn chặn sự khuếch tán (di căn) các tế bào ung thư sang các cơ quan khác.

Cơ chế này có được chính nhờ glucosinolates, một hoạt chất sinh học thực vật (phytochemical) có trong cải xoong. Khi chúng ta nhai chúng trong miệng chất này sẽ bị thủy phân để sản xuất isothiocyanates – hoạt chất có tác dụng chống ung thư mạnh mẽ. Cải xoong cũng là nguồn dinh dưỡng đặc biệt phong phú với hoạt chất nasturtiin, tiền thân của isothiocyanate phenethyl.

Theo nghiên cứu được công bố mới đây trên tạp chí The British Journal of Nutrition (Anh), ăn khoảng 100g cải xoong mỗi ngày có thể ngăn ngừa ung thư vú cũng như suy giảm nguy cơ ung thư nói chung. Theo tiến sĩ Nicholas Perricone, cải xoong chứa nhiều vitamin, sắt, canxi, ma-giê, mangan, kẽm và kali hơn so với bông cải xanh, táo và cà chua. Những người đàn ông và phụ nữ trong lứa tuổi 60, một nửa trong số đó thói quen hút thuốc lá, tham gia nghiên cứu này bằng cách **ăn thêm khoảng 100g cải xoong mỗi ngày** bên cạnh chế độ ăn uống bình thường liên tục trong tám tuần. Kết quả cho thấy, có sự suy giảm tổn thương DNA của tế bào máu (sự thiệt hại DNA trong tế bào máu là một chỉ số cho biết có nguy cơ để mắc bệnh ung thư). Thêm vào đó, hàm lượng vitamin C trong lá cải xoong cao càng làm gia tăng hiệu quả chống ung thư.

Đồng thời các hoạt chất trong cải xoong cũng gây ra hiệu ứng apoptosis (giết tế bào ung thư). Tương tự như vậy, chiết xuất từ cải xoong thô cũng là “vệ sĩ” cho các tế bào ung thư tuyến tiền liệt và ruột kết nhờ ngăn chặn được sự di căn của các tế bào ác tính. Hợp chất isothiocyanate từ cải xoong gây ức chế hoạt động của men metalloproteinase-9 (một loại enzyme có khả năng thúc đẩy sự phát triển của các khối u) nhờ đó giúp ngăn chặn sự xâm lấn của các tế bào ung thư nhất là ung thư vú.

**Lưu ý: Cải xoong tuy rất tốt nhưng khi chế biến các món trộn, gỏi cần phải rửa sạch rau nhiều lần với nước sạch, muối, thuốc tím để diệt vi khuẩn, ký sinh trùng bám vào rau.**