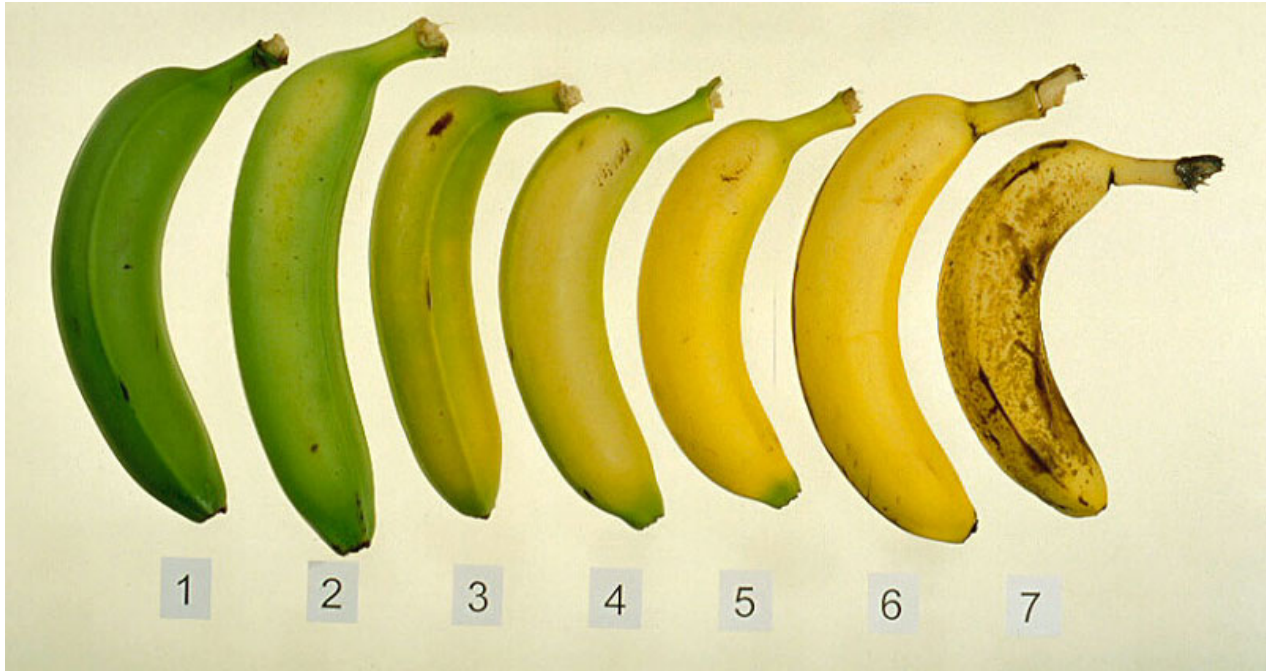


Chuối thật chín

Chuối thật chín (*fully ripe banana*) có chứa chất **TNF (Tumor Necrosis Factor)**, chất này có khả năng chống lại các tế bào bất bình thường. Khi trái chuối chín, trên vỏ chuối xuất hiện những đốm đen hoặc vết đen (dark patches). Các vết này càng đen chừng nào thì khả năng gia tăng tính miễn dịch càng cao.



Theo một nghiên cứu tại Nhật, trái chuối chứa chất TNF có những tính chất chống ung thư. Mức độ chống ung thư này tương xứng với độ chín của trái chuối, tức là trái chuối càng chín thì tính chất chống ung thư của nó càng cao. Trong một cuộc khảo cứu trên loài vật, một giáo sư tại Đại học Tokyo đã so sánh phúc lợi đối với sức khỏe của nhiều loại trái cây khác nhau (chuối, nho, táo, dưa hấu, dưa, lê, hồng) và đã phát hiện là chuối cho kết quả tốt nhất.

Chuối làm tăng số lượng tế bào máu trắng, đẩy mạnh sức miễn dịch của cơ thể và sản xuất ra chất chống ung thư TNF. Vị giáo sư Nhật khuyên mỗi ngày chúng ta nên ăn 1 tới 2 trái chuối để tăng sức miễn dịch của cơ thể chống lại các bệnh như cảm lạnh, cúm và những bệnh khác. Theo ông ta thì vỏ chuối có đốm đen có tác dụng tăng cường tính chất của các tế bào máu trắng lên gấp 8 lần so với vỏ chuối xanh.

Chất TNF tiêu diệt các tế bào ung thư ra sao?

Các chất TNF (hay họ TNF) bao gồm một nhóm những chất thuộc họ cytokine có thể gây tử vong cho các tế bào. TNF hành động qua “thụ thể TNF” (TNF Receptor gọi tắt là TNF-R) và là một phần của tiến trình bên ngoài dẫn đến việc khởi động vụ “tế bào tự sát” (apoptosis). TNF-R liên hợp với các procaspases nhờ vào các protein nối tiếp (FADD, TRADD, v.v...), các protein nối tiếp này (adaptor proteins) có thể phân cắt (cleave) những procaspases không có hoạt tính (inactive procaspases) khác và tạo nên một “thác đổ” procaspase đẩy các tế bào đi đến chỗ tự sát (apoptosis) không thể tránh được.

TNF tương tác với các tế bào khối u để khơi động sự tiêu (hay chết) của tế bào (cytolysis). TNF tương tác với các thụ thể (receptor) trên các tế bào nội mô (endothelial cells), làm tăng tính thấm thấu của mạch máu giúp cho các bạch cầu (leukocyte) xâm nhập vào được vùng bị nhiễm khuẩn. Đây là một

dạng đáp ứng khu trú viêm (localized inflammatory response), mặc dầu một sự phóng thích toàn thân (systemic release) có thể dẫn đến “sốc nhiễm khuẩn” (septic shock) và tử vong.

Ripe Bananas and Anti-Cancer Quality



1- **Tumor Necrosis Factor or TNF** là một cytokine có liên quan với tiến trình viêm. Các cytokine là những hóa chất truyền thông điệp giữa các tế bào trong cơ thể.

2- Tế bào tự sát (Apoptosis) Đây là một dạng chết của tế bào trong đó một trình tự sự cố đã được chương trình hóa dẫn đến việc loại bỏ các tế bào mà không phóng thích những chất độc có hại cho vùng chung quanh. Việc tế bào tự sát đóng một vai trò chủ yếu trong sự phát triển và duy trì sức khỏe bằng cách loại bỏ những tế bào già, không cần thiết hoặc không lành mạnh. Cơ thể con người loại bỏ có lẽ tới một triệu tế bào mỗi giây. Các tế bào “tự sát” ít quá hoặc nhiều quá đều là nguyên nhân dẫn đến nhiều bệnh tật. Khi mà sự chết chương trình hóa của tế bào (programmed cell death) bị trục trặc thì những tế bào đáng lẽ bị loại bỏ lại vẫn “luẩn quất đầu đờ” và trở thành “bất diệt” tí như

trong trường hợp bệnh ung thư hay bạch cầu (leukemia).. Nhưng khi mà sự chết này quá mức thì quá nhiều tế bào sẽ bị chết làm tổn thương nghiêm trọng tới các mô. Điều này dẫn đến đột quỵ hay những bệnh suy thoái thần kinh như Alzheimer, Huntington và Parkinson.

3- Sốc nhiễm khuẩn (septic shock) gây ra bởi sự giảm huyết áp do sự hiện diện của vi khuẩn trong máu. Tình trạng này ngăn chặn sự chuyển vận máu tới các bộ phận cơ thể và có thể nhanh chóng dẫn đến tử vong .



Mỗi ngày một trái chuối...khỏi cần gặp bác sĩ

Chuối có tên khoa học là *Musa Paradisiaca L.* thuộc họ *chuối* (Musaceae) Theo Đông Y, chuối có vị ngọt, tính bình, nhu ận phế, chỉ khát, lợi tràng vị. Củ chuối vị ngọt, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

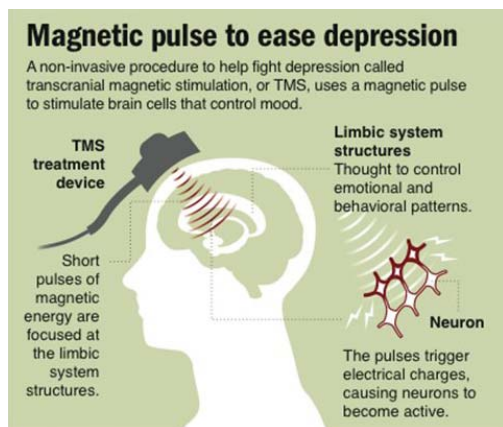
Theo phân tích của khoa học, chuối chín bao gồm nhiều chất bột, chất đạm, chất xơ, sinh tố và khoáng chất. Đặc biệt chuối có hàm lượng potassium rất cao và cả 10 loại acid amin thiết yếu của cơ thể.. Theo Viện Nghiên Cứu và Phát Triển Nông Nghiệp Malaysia (MARDI), chuối là loại trái cây duy nhất hội tụ đầy đủ thành phần những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Do đó, chuối đặc biệt thích hợp để bổ sung khẩu phần dinh dưỡng cho trẻ em và người già.

Thành phần dinh dưỡng của chuối 100 gram thịt chuối cung cấp:	92
kcal – 1,03g protein – 396 mg K. – 1 mg NA – 6 mg Calcium – 0,31 mg Fe – 29 mg Mg – 20 mg P. – 0,16 mg ZN – 0,104 mg Cu – 0,152 mg Mn – 1,1 mcg Se – 9,1 mg Vit. C – 0,045 mg Thiamin – 0,1 mg Riboflavin – 0,54 mg Niacin – 0,26 mg Pantothenic Acid – 0,578 mg Pyridoxin – 19 mcg Folate – 0,012 g Tryptophan – 0,034 g Threonine – 0,033 g Isoleucine – 0,071 g Leucine – 0,048 g Lysine – 0,011 g Methionine – 0,038 g Phenylalanine – 0,047 g Valine – 0,047 g Arginine – 0,081 g Histidine	

Thân chuối non xắt mỏng là một món rau ghém quen thuộc ở vùng quê. Bắp chuối có thể làm rau sống, ngam giấm hoặc làm gỏi trộn. Chuối chát là một món ăn kèm với thịt luộc hoặc cá nướng chấm mắm nêm rất hấp dẫn. Y học dân gian dùng chuối hột để trị sạn thận và sạn mật. Sau đây là một vài công dụng khác của chuối, quý giá và dễ áp dụng nhưng còn ít được quan tâm.

1- Bổ sung năng lượng

Theo Tiến sĩ Douglas N... Graham, chuối là nguồn thực phẩm bổ sung rất tốt cho những vận động viên và những người làm việc nặng nhọc. Một tài liệu nghiên cứu cho thấy chỉ hai quả chuối là đủ cho một lần tập luyện 90 phút. Trong chuối có gồm đủ vừa carbohydrate hấp thụ nhanh và carbohydrate hấp thụ chậm. Trong những hoạt động thể lực kéo dài khi năng lượng bị hao hụt nhiều, cơ thể phải huy động đến lượng đường trong máu để cung cấp cho cơ bắp. Vào những trường hợp này, đường glucoz trong chuối được hấp thụ nhanh vào máu có thể bổ sung tức thì lượng đường bị hao hụt, giúp vận động viên phục hồi sau khi vận động mệt mỏi. Đường fructoz trong chuối được hấp thụ chậm hơn. Ngoài ra chuối còn những carbohydrate = 20 khác được chuyển hoá chậm và phóng thích đường vào máu từ từ và như vậy có thể đáp ứng cho những hoạt động thể lực kéo dài hàng giờ sau đó. Đặc biệt tỷ lệ potassium cao trong chuối còn liên quan đến trương lực cơ có khả năng làm giảm nguy cơ vọp bẻ ở vận động viên. Do đó, người ta khuyên chuối nên được chọn trong số những thức ăn nhanh cho vận động viên trước, trong và sau những buổi tập.



2-Bệnh trầm cảm (depression)

Theo một nghiên cứu gần đây của hội MIND (Association for Mental Health) thì nhiều người bị bệnh trầm cảm thấy dễ chịu hơn sau khi ăn một trái chuối. Đó là vì trong chuối có chất *tryptophan*, một loại protein mà cơ thể chuyển hoá thành chất *serotonin* có tính chất làm thư giãn, tăng cường hưng phấn, và làm cho con người ta cảm thấy hạnh phúc hơn.

3-Hội chứng trước kỳ kinh nguyệt (premenstrual syndromes- PMS)

Bạn quên uống thuốc ư? Hãy ăn một trái chuối. Vitamin B6 trong chuối giúp điều hoà mức glucoz- huyết (đường trong máu), làm

bạn cảm thấy khoan khoái dễ chịu hơn.

4-Bệnh thiếu máu (anemia)

Chuối chứa nhiều chất sắt nên có thể kích thích sự sản xuất huyết cầu tố trong máu và do đó giúp trị bệnh thiếu máu.

5- Bệnh cao huyết áp:

Từ lâu y học cổ truyền Ấn Độ đã có kinh nghiệm sử dụng chuối để làm hạ áp huyết cao. Gần đây, nhiều cuộc thí nghiệm khác nhau ở trường đại học Kasturba, Ấn Độ, cũng như trường đại học John Hopkin, Hoa Kỳ, cũng đã xác nhận kết quả này. Ăn chuối chín có thể làm hạ cao huyết áp mà không sợ xảy ra những phản ứng phụ. Chỉ cần ăn 2 quả chuối mỗi ngày, trong một tuần có thể giảm được 10% chỉ số huyết áp.

Người ta cho rằng việc hạ huyết áp của chuối đối 20 với những người có huyết áp cao có liên quan đến hàm lượng potassium có trong chuối. Chuối là loại trái cây có hàm lượng potassium cao nhất trong số những loại rau quả thông dụng. Trong một 100gram thịt chuối có 1 đến 396 mg khoáng chất potassium trong khi chỉ có 1mg Sodium... Sự tương quan giữa muBi sodium và potassium có liên quan đến việc duy trì độ pH và sự cân bằng chất lỏng trong cơ thể. Trong khi sodium – thành phần quan trọng của muối ăn và những thức ăn mặn hàng ngày – có tác dụng giữ lại một lượng nước nhất đBnh tạo gánh

nặng cho hệ tim mạch thì potassium lại có tính năng như một chất điện phân giúp thải trừ bớt sodium ra khỏi cơ thể. Ngoài ra cả hai loại muối này còn liên quan đến việc làm thư giãn cơ bắp. Sự thiếu hụt muối potassium có thể làm gia tăng trương lực cơ và tương tác xấu đến hoạt động của hệ thần kinh giao cảm. Những yếu tố này đều có khả năng làm gia tăng áp huyết.

Cơ quan Quản trị Thực Phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã cho phép kỹ nghệ chuối được chính thức loan báo tiềm năng chống cao huyết áp và đột quỵ của chuối.

6-Sức mạnh trí óc:



200 học sinh tại trường Twickenham (Middlesex) đã được thử nghiệm cho ăn chuối vào buổi sáng, buổi nghỉ giữa lớp và buổi trưa để kích thích hoạt động của não. Kết quả cho thấy chuối đã giúp học sinh tỉnh táo linh hoạt hơn.

7-Bệnh táo bón

Thịt chuối chín mềm, mịn nhưng lại chứa nhiều chất sợi không hoà tan. Chất sợi không được tiêu hoá tạo thành chất bã hấp thu nước và kích thích nhu động ruột nên có tác dụng chống táo bón rất tốt. Mặt khác, việc kích thích nhu động ruột sẽ thúc đẩy nhanh sự lưu thông trong ruột già làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất độc hại hoặc có khả năng gây ung thư với niêm mạc ruột. Chất sợi còn có thể hoà quyện, kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, ăn chuối hàng ngày có thể giúp bảo vệ niêm mạc ruột phòng ngừa nhiều chứng bệnh ở ruột già

8-Váng uất sau khi uống quá nhiều rượu

Một trong những phương pháp trị nhanh chóng cơn váng uất vì rượu là làm một ly sữa ấm đánh sộp lên với chuối và mật ong. Chuối sẽ làm cho dạ dày, và với sự trợ giúp của mật ong sẽ nâng mức đường giảm trong máu, trong khi sữa vừa làm bớt cơn đau vừa tái tạo nước cho cơ thể.

9- Chứng ợ nóng (heartburn)

Chuối có tác dụng chống axit tự nhiên trong cơ thể, nên nếu bạn bị lên cơn ợ nóng thì bạn hãy cố ăn một trái chuối để dịu đau.

10- Chứng nôn nghén (morning sickness)

Ăn chuối giữa các bữa ăn giúp đường trong máu ở mức cao và tránh được chứng nôn nghén (vào buổi sáng)

11-Muỗi cắn (mosquito bites)

Trước khi dùng kem bôi chống muỗi cắn, hãy thử chà nhẹ phần trong của vỏ chuối vào chỗ muỗi cắn bạn sẽ thấy da bớt sưng và bớt ngứa

12-Suy yếu thần kinh

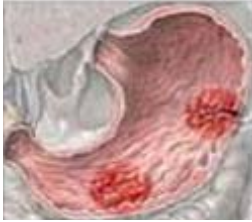
Chuối có nhiều vitamin B nên có thể giúp làm dịu hệ thần kinh.

13-Bệnh mập phì vì áp lực công việc

Nghiên cứu tại Viện Tâm Lý học Úc cho thấy là áp lực của công việc thường làm cho người ta ăn quá nhiều xô-cô-la và khoai tây chiên giòn. Theo dõi hơn 5000 bệnh nhân ở bệnh viện, các chuyên gia thấy rằng đa số người bị bệnh mập phì là vì sức ép của công việc. Báo cáo kết luận rằng để tránh việc ăn

quá nhiều vì lo lắng công việc người ta phải giữ cho mA 9c đường trong máu đều đều bằng cách ăn những thức =C 4n có nhiều chất carbohydrate (như chuối chẳng hạn)mỗi hai giờ

14-Loét dạ dày, tá tràng



Nhiều cuộc nghiên cứu khác nhau của những nhà khoa học ở Anh và Ấn Độ đã đưa đến kết luận giống nhau về tác động của chuối xanh đối với các bệnh nhân loét dạ dày, tá tràng. Người ta đã sử dụng những loại chuối khác nhau, chuối khô, chuối bột, chuối xanh, chuối chín, đồng thời với những nhóm đối chứng không dùng chuối. Kết quả cho thấy, chuối xanh được phơi khô ở nhiệt độ thấp (phơi trong bóng râm)có khả năng kích thích sự tăng trưởng của lớp màng nhầy ở thành trong của dạ dày. Những tế bào sản xuất chất nhầy được tăng sinh, lớp màng nhầy dày lên để bảo vệ thành dạ dày tránh khỏi bị loét và còn hàn gắn 20 nhanh chóng những chỗ loét đã hình thành trước đó. Những thí nghiệm này cũng xác định những loại chuối đưBc phơi khô ở nhiệt độ cao, hoặc chuối chín không có tính năng này.

15-Kiểm soát thân nhiệt

Nhiều nền văn hóa cho rằng chuối là một loại trái cây có thể làm giảm bớt thân nhiệt và sự căng thẳng của phụ nữ=2 0đang mang thai. Chẳng hạn như ở Thái Lan, người ta cho người mang thai ăn chuối để lúc sanh người đưa bé mát mẻ

16--Những căn bệnh do thời tiết thay đổi (seasonal affective disorder-SAD)

Chuối có thể hỗ trợ các người bị SAD vì có chứa chất *tryptophan* là chất gia tăng khí sắc thiên nhiên

17- Cai thuốc lá

Chuối có thể giúp những người cai thuốc lá. Các vitamin B 6, B 12 cũng như các chất potassium và magnesium có trong chuối giúp cho cơ thể hồi phục sau những phản ứng của sự thiếu nicotine.



18-Căng thẳng tâm thần (stress):

Potassium là một chB At khoáng giúp điều hòa nhịp tim, đưa oxygen lên óc và điều chỉnh sự quân bình của nước trong cơ thể. Khi chúng ta bị căng thẳng mức độ chuyển hóa (metabolism) tăng làm cho lượng potassium giảm. Chất potassium trong chuối sẽ giúp lập lại quân bình.

19- Đột quy (stroke)

Theo nghiên cứu đăng trên tập san The New England =2 0 Journal of Medicine, một chế độ ăn uống có thêm chuối giảm tỉ lệ tử vong vì đột quy xuống 40 phần trăm



20--Mụn cóc (warts)

Đắp mặt trong vỏ chuối lên chỗ mụn cóc, rồi dùng băng keo dán lại , sau một thời gian mụn cóc sẽ mất!

KẾT LUẬN

Tóm lại, chuối là một nguồn dinh dưỡng quý giá ,lại dễ tìm, dễ ăn, xứng đáng được bổ sung vào khẩu phần ăn hàng ngày. Tuy nhiên, vì sức ăn cE1a mỗi người có hạn, để khỏi can thiệp vào bữa ăn chính cần bao gồm những nhóm thức ăn chủ lực khác, nên dùng chuối theo chế độ ăn dặm, mỗi lần một hoặc

hai trái, cách xa bữa ăn. Ngoài ra chuối được xếp vào loại thực phẩm có hàm lượng đường 20 cao, nên người bị bệnh tiểu đường nên tham khảo bác sĩ
So sánh với táo, chuối có 4 lần protein nhiều hơn, 2 lần carbohydrate, 3 lần phospho, 5 lần vitamin A và sắt, 2 lần các vitamin và khoáng chất khác.. Chuối cũng giàu potassium và là một trong những trái cây tốt nhất cho con người.

Vì vậy có lẽ đã tới lúc ta phải thay câu châm ngôn “An apple a day, keeps the doctor away” bằng câu “A banana a day, keeps the doctor away!”