

## Sáu loại rau nên ăn nhiều

Cà rốt, quả bí đỏ, mướp đắng, cà chua, tỏi và mộc nhĩ đều là những thực phẩm có ích để bảo vệ sức khỏe, giúp sống thọ. Dưới đây là dẫn giải của GS Tề Quốc Lực, ĐH Y học Bắc Kinh, Trung Quốc.

### Cà rốt

Trong sách “Bản thảo cương mục” của Trung Quốc có nói cà rốt là loại rau có bổ dưỡng cho mắt. Những người bị chứng quáng gà ăn cà rốt là khỏi.

Cà rốt bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì không dễ bị cảm. Người Mỹ cho rằng cà rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà rốt đích thực đẹp từ trong lẫn ngoài. Khái niệm đẹp này phải là sự kết hợp hài hoà trong ngoài. Hơn nữa nó có chút tác dụng chống ung thư. Cà rốt còn không sợ nhiệt độ cao, cho dù nhiệt độ cao bao nhiêu thì cũng không làm mất đi dinh dưỡng.

### Bí đỏ



Bí đỏ kích thích tế bào tụy sản sinh ra insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường.

### Mướp đắng

Tuy nó đắng nhưng nó kích thích tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Những người có tuổi nên ăn bí đỏ, mướp đắng thường xuyên.

### Cà chua

Ở Mỹ hội chữ thập đỏ tuyên truyền cổ động các gia đình trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là phòng chống ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5-6 năm nay.

Cà chua có thể phòng chống ung thư buồng trứng, ung thư tuyến tụy, ung thư bàng quang, ung thư tiền liệt tuyến. Tôi hỏi mọi người, cà chua nên ăn theo cách nào? Có người trả lời: thật đơn giản, rửa rồi ăn sống thôi, có người nói cắt thành miếng nhỏ, trộn lẫn vào một ít đường, ăn và uống cùng với một chút bia. Nếu ăn theo cách như thế này thì tôi nói thẳng là ăn cũng như không.

Trong cà chua có một chất kết hợp cùng với protein và bị bao quanh bởi xen-lu-lô nên rất khó lọt ra ngoài. Vì thế phải làm nóng lên, khi nóng đến mức độ nhất định nó mới lọt ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng tiền nhất. Ngoài ra còn có canh cà chua hoặc canh cà chua trứng gà cũng rất tốt. Mong mọi người chú ý, cà chua ăn sống không chống được ung thư.

### Tỏi



Tỏi là vua chống ung thư. Tôi vừa nói tỏi ăn như thế nào, có người nói ngay tỏi phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tôi xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì tác dụng bằng không! Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn tỏi, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm họ bị ung thư trước.

Vậy ăn tỏi thế nào? Xin thưa quý vị, trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát mỏng, để ngoài không khí khoảng 15 phút, lúc đó tỏi sẽ sản sinh ra một loại chất gọi là allimin, khi đó tỏi mới có tác dụng. Bản thân tỏi không chống được ung thư, Allimin trong tỏi mới chống được ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư.

Rất nhiều người không ăn tỏi bởi vì tỏi có mùi. nếu sợ tỏi có mùi thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang, hoặc nhấm nháp chút lá chè là hết mùi ngay.

Xay nhỏ hoặc băm nhỏ tỏi cho vào dấm thì cũng sẽ có hiệu quả rất tốt.

### Mộc nhĩ đen



Bây giờ cứ đến tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày càng nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30! Vì sao chứng này gia tăng mạnh vào dịp tết? Có hai nguyên nhân, một là máu đặc và cơ thể tụ nhiều chất béo. Một nguyên nhân khác là Tết ăn nhiều thực phẩm thân thiết với những chứng bệnh này.

Nhồi máu cơ tim tuy không có cách gì chữa được nhưng hoàn toàn có thể phòng chống. Có bác sĩ khuyên uống Aspirin , vì sao? Vì aspirin có thể khiến máu không đông đặc lại, không bị nhồi máu cơ tim. Nhưng hậu quả là gì? Hậu quả là chảy máu ở đuôi mắt. Bây giờ rất nhiều người bị chảy máu ở đuôi mắt. Tôi khuyên mọi người đừng uống

aspirin nữa. Vậy uống gì thay thế? Ăn mộc nhĩ đen.

Ăn mộc nhĩ đen có hai tác dụng, trong đó có một tác dụng là khiến máu không bị đông đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện, ông đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông công bố ra, tất cả người Châu Âu người có tiền và có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen, chứ không uống aspirin nữa.

Người thế nào là người có thể chất ngưng tụ máu? Xin trả lời là người thấp lùn và to béo, đặc biệt là những phụ nữ ở thời kỳ tiền mãn kinh; người thuộc nhóm máu A; người có cổ càng ngắn thì càng dễ mắc bệnh tụ máu. Để phòng chống chứng nhồi máu cơ tim, thứ nhất là tết không nên ăn đồ biển nhiều, thứ hai nên uống một chút trà ngon, có tác dụng hoạt huyết giải tồn ứ đọng, thứ ba không được tức giận, hễ tức giận là máu sẽ ngưng tụ lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu, muốn uống rượu thì nên uống vang đỏ và lượng không quá 100ml/ ngày.