

Kết quả một nghiên cứu được công bố trong British Journal of Cancer, số tháng 7 năm 2007 đã gây chú ý cho bà con về những lợi ích của bưởi. Và cũng gây ngạc nhiên tiêu thụ, mua bán bưởi tại nhiều nơi, 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 một lần và ăn nhiều 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 ít ¼ trái bưởi hoặc nhiều hơn một ngày có thể tăng rủi ro ung thư vú lên tới 30% so với những người không ăn bưởi. Lý do là bưởi có thể làm tăng hàm lượng estrogen trong máu. Mà cao estrogen là một trong những rủi ro đối với ung thư nữ giới.



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

Tuy công bố như vậy, nhưng các nhà khoa học cũng vui vẻ và lưu ý rằng, đây mới chỉ là nghiên cứu sơ khởi về trái bưởi chứ chưa phải là việc nghiên cứu bưởi và các phân tử có liên quan 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 tác động về mặt dược phẩm, nhưng kết quả này mới chỉ là nghiên cứu sơ khởi và duy nhất nói lên sự liên hệ giữa bưởi và rủi ro ung thư

Câu Chuyện Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

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 nửa cốc bưởi 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 minh chứng sơ khởi, có thể giúp ta hiểu hơn về những lợi ích của dinh dưỡng với sức khỏe.

Kiểm tra trên các phương tiện truyền thông gần đây trong dân chúng qua báo chí, truyền thanh. Bà con đồng ý hàng ngày trong ngoài nước còn xa, người không dám ăn bưởi, báo chí nông dân kêu gọi người ăn bưởi, vì bưởi truyền thì nhiều mà người mua giảm trồng thực. Thị trường quá lớn khiến cho người đồng ý đưa hành chính Việt Nam phải ra lệnh để người tra cứu thông tin.

Có nhiều loại 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 khuyên ăn bưởi hàng ngày 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 giòn chua ngọt, gây cảm giác đói bụng khi ăn.

Câu Chuyền Thơ y Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

Theo nhà thực vật học, bưởi có nguồn gốc Trung Hoa và được đưa ra ngoài ngàn năm trước. Tây phương, bưởi được Griffith Hughes mô tả đầu tiên vào năm 1750 và gọi bưởi là “trái cây” của hòn 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 bưởi nhiều nhất.

Có nhiều loại bưởi khác nhau như:

-Bưởi Duncan hình tròn, đường kính 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 9-12 cm, vỏ nhẵn màu vàng nhạt, cùi rất nhiều nước và vị thơm đặc biệt.

-Bưởi Paradise Navel hình cầu dẹt, không hạt

-Bưởi Star Ruby vỏ màu vàng, cùi chua nước nhiều đường, có hoa cùi không có hạt.

Bưởi Việt Nam có cùi dày, múi to mà nhiều nước rất ngọt như bưởi ở các địa phương Đoàn Hùng, Hưng Yên, Phúc Trạch, năm Roi, Biên Hòa...

Khí hậu ấm nóng vùng nhiệt đới rất thích hợp cho sự tăng trưởng của bưởi. Để quả cao làm vỏ mỏng trong và vỏ bưởi dày hơn khi không khí khô.

Mặc dù bưởi có quanh năm, nhưng tốt mùa đông quả tươi ngon hơn

Thành phần dinh dưỡng

Câu Chuyền Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

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 mủ và hồng còn có thêm beta carotene, một chất chống oxy hóa mà cơ thể sẽ chuyển hóa thành sinh tố A.

Câu Chuyền Thơ y Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

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.

Cắt gọt 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, mềm thì mới ngon nước. Thường thì bưởi có vỏ màu vàng, nhưng nếu vỏ xanh thì nước ngọt hơn.

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

Ích lợi cho sức khỏe

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

Câu Chuyện Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

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

Kết quả nhiều nghiên cứu cho biết sinh tố C

- tăng cường hệ thống miễn dịch chống lại các mầm bệnh cúm do nhiễm vi khuẩn, virus;

- là chất chống oxy hóa rất mạnh, giúp làm chậm sự lão hóa và tổn thương của tế bào;

- giảm cholesterol nên giảm nguy cơ bệnh tim mạch.

- giúp cải thiện hệ thống miễn dịch,

- làm vết thương mau lành

- tránh khỏi bệnh ho do virus vì sinh tố này.

2. Màu sắc của trái bưởi có màu hồng đỏ là nhờ có chất 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.

Câu Chuyện Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tài liệu: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Tháng 10, Số 10, Ngày 10, Năm 2008 12:34

Thức ăn này, 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 vốn dĩ 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%.

4. Bưởi và ung thư

Kết quả nghiên cứu ở Hà Lan cho hay bưởi giảm nguy cơ ung thư bao tử, còn kết quả bên Thuyết Tiến nói bưởi giảm nguy cơ ung thư tụy tụy.

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 bệnh 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 virus tăng trưởng của tế bào ung thư.

5. 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.

6. Bưởi là món ăn được khuyến khích người muốn giảm cân ăn thường xuyên.

Câu Chuyện Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

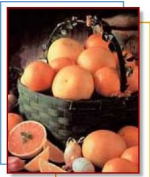
Có người sáng dĩa đi m tâm bọng mọt trái bưởi, rồi ăn trĩa cũng bưởi đi “giỏi eo”. Lý do là đã có mọt phong trào cĩa vĩa bưởi có khả năng đi c bĩa tiêu hĩa nhĩa ng tĩa ng mĩa béo vĩa vòng sĩa 2, sĩa 3. Đây có lẽ là mọt thông tin hĩa phóng đi, vì không có thĩa c phĩa m nào có thĩa làm tiêu mĩa béo.

Tuy nhiên, vì có ít năng lượng và nhiếu chất xĩa, ăn nĩa trái bưởi đã gĩa n no bĩa ng, nên chĩa có thĩa ăn thêm đi c mọt ít thĩa c ăn khác, nhĩa đó mà không mĩa p.

Nhiều hĩa t bưởi đi c gĩa i thiếu nhĩa có chĩa a mọt chĩa t kháng sinh, trĩa vi khuẩn và nĩa m. Đó là kết quả nghiên cĩa u cĩa a các nhà khoa hĩa c Sakamoto.S Maitani vào năm 1996 và nhiếu nghiên cĩa u khác tĩa i Ba Tây, Áo, Viến Pasteur Paris.

Các cĩa ta lĩa lá bưởi đun sôi đi xông, tĩa m làm gĩa m nhĩa các khó chĩa u cĩa cĩa m lĩa nh nhĩa c đi u..

Dần gian dùng hĩa t bưởi đi t cháy thành than, nghiến nhĩa đi chĩa a nhiếu m trùng chĩa c đi u vĩa trĩa em.



Tiểu tác giĩa a bưởi và đi c phĩa m

Bưởi có tiểu tác khá mĩa nh đi vĩa i mọt sĩa đi c phĩa m thĩa ng dùng. Nhiều bưởi ngăn cĩa n tác đi ng chuyĩa n hóa và hĩa p thĩa đi c phĩa m cĩa a mọt loĩa i enzyme trong ruĩa t, khiến cho hàm lĩa ng thuĩa c lên cao, đôi khi gĩa ra tác đi ng phĩa có hĩa i.

Tiểu tác này đã đi c bĩa t tĩa i tĩa lâu nhĩa ng nhiếu khi bĩa nh nhân và ngay cĩa bác sĩ cũng quên hĩa c không đi ý tĩa i. Do đó, cĩa quan Thĩa c Đi c Phĩa m Hoa Kĩa đã yêu cĩa u các nhà bào chĩa phĩa i ghi rõ lĩa i báo đi ng tiểu tác này trong phĩa n giĩa i thiếu u các loĩa i thuĩa c mĩa i ra đi i.

Các đi c phĩa m sau đây có thĩa có tiểu tác vĩa i bưởi:

Câu Chuy n Th y Lang: Trái B i

T c Gi : Bác sĩ Nguyễn Ý Đ c
Th ng 10, S ng, 10 Th ng 10 N m 2008 12:34

-Thu c ch a cao cholesterol nh  Lipitor (Atorvastin), Zocor (Simvastin), Mecavor (Lovastin), Baycol (Cerivastatin)

-Thu c h  huy t áp Plendil (Felodipine), Sular (Nisoldipine), Adalat, Procardia (nifedipine), Nimotop (nimodipine)..

-Thu c tr  tâm b nh Buspar (Buspirone), Halcion (Triazolam), Tegretol (Carbamazepine), Valium (Diazepam), Zoloft (Sertraline), Anafranil (clomipramine)

-Thu c tr  nhiễm HIV Invirase (Saquinavir), Crivivan (indinavir)

-Kh ng sinh clarithromycin, erythromycin

-Thu c tr  giun s n albendazole

-Thu c tr  loạn c ng d ng Viagra.

N u  ng dùng c c dục phẩm k  tr n, kh ng n n  n hoặc uống n c b i, ngo i tr  khác s   ng ý của bác sĩ. C ng kh ng n n  i 24 gi  sau khi  n b i r i m i u ng thu c, v  t ng t c v n x y ra.

Kết luận



Xin b  con  ng v i v ng li ng b nh ng trái b i m ng ng t tr n  y dinh d ng, nh ng ly

Câu Chuyện Thuyết Lang: Trái Bưởi

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
Thứ Sáu, 10 Tháng 10 Năm 2008 12:34

nó c b i mát nh, th m ngon.

Và cũng c n sáng su t tr c k t qu m t vài nghiên c u v m t v n đ s c kh e, b nh t t nào đó.

K t qu m t nghiên c u đ u tiên bao gi cũng là tin “nóng h i”, “s t đ o”, gây nhi u chú ý, nh ng k t qu này ch a ph i là k t lu n chung c a y khoa h c.

Thông th ng, các nghiên c u khoa h c đ u đ c th c hi n m t cách nghiêm túc, tr i qua nhi u giai đ o n v i nhi u th thách, ki m ch ng tr c khi k t lu n.

Cho nên n u ch m i là k t qu c a m t vài nghiên c u, thì xin hãy bình tâm, không nên ho ng h t.

Ta c t t theo dõi và t t ti p t c “v a ph i” thói quen t t đ ang có. Ch t i khi các gi i ch c h u trách có th m quy n “dóng tri n son” phán quy t t- x u r i hãy đáp ng ngay, xét ra có l cũng ch a đ n n i mu n.