

CHẤT ỨC CHẾ (Phytochemicals)

Ngoài chất chống biến thể (antioxidants), rau và trái cây còn có chất ức chế (**Phytochemicals**) là những chất tìm thấy trong cây cỏ. Chất này làm giảm tốc độ phát triển của những tế bào ung thư.

Thức ăn Việt có nhiều đậu nành, là nguồn chất đạm tuyệt vời và có thể thay thế thịt. Đậu nành có nhiều chất ức chế. Bạn nên tiếp tục ăn nhiều đậu nành và những thực phẩm từ đậu nành như đậu hũ và sữa đậu nành.

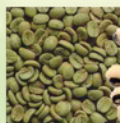
Ăn uống nhiều những loại thực vật như trái cây và rau quả, các loại đậu và hạt rất có ích lợi trong việc giảm thiểu được mối hiểm nguy mắc bệnh ung thư. Một vài sản phẩm từ đậu nành được bổ thêm chất vôi, là chất giúp ngăn ngừa bệnh xốp xương. Hãy nhớ xem bản dinh dưỡng (nutrition facts) để coi có bao nhiêu lượng chất vôi trong đó.

CHẤT SỢI (Fiber)

Chất sợi có rất nhiều trong rau quả và trái cây. Chất sợi giúp chúng ta ngăn ngừa táo bón và những bệnh khác về ruột. Chất sợi cũng giúp giảm sự hấp thụ cholesterol trong máu và nguy cơ bệnh tim mạch. Chất sợi có trong nhiều thành phần khác nhau của rau trái:



Thịt của trái cây như cam, quýt, bưởi.



vỏ trái cây và rau như táo, lê, cà chua, vỏ đậu xanh, đậu trắng hay đậu mắt đen.



Lá, bẹ hay cuống rau