

ANTIOXIDANTS

- Giảm nguy cơ đau tim bệnh phát.
- Phòng ngừa một số loại ung thư.
- Giảm những vết nám thoái hóa
- Phòng ngừa đau bắp thịt.

"Antioxidant vitamins" là tiếng gọi chung cho nhóm vitamins chống lại sự oxy hóa của các tế bào trong cơ thể chúng ta, đặc biệt là ba loại vitamins: Beta-carotene, Vitamin "C" và vitamin "E". Nói tới "antioxidant vitamins" chúng ta liên tưởng đến những cảm tử quân liều thân để bảo vệ tổ quốc, như các chàng Ngự lâm pháo thủ liều mạng để bảo vệ Hoàng gia, vì "Antioxidant vitamins" đối với cơ thể chúng ta cũng vậy...

Mỗi ngày cơ thể của chúng ta tiếp xúc và chịu sự tấn công của thiên nhiên (ánh sáng mặt trời hoặc vì bị tình trạng ô nhiễm không khí...) làm cho một lực lượng không dưới 10,000 tế bào bị hư hại. Vì sự tấn công đó đã làm cho những phân tử Oxy trong các tế bào bị mất "electron" trở thành không ổn định. Khi những phân tử oxy này bị mất "electron", trở thành không ổn định và được gọi là "gốc tự do" (*Free radicals*), chúng sẽ tìm và cướp "electron" từ các phân tử oxy còn nguyên vẹn của các tế bào trong cơ thể chúng ta để tự ổn định. Khi làm như vậy thì chúng đã vô tình tạo thêm "gốc tự do" khác. Tiến trình này chúng ta gọi là sự "oxy hóa" mà một số hậu quả được ghi nhận như sau:

- "Gốc tự do" là nguyên nhân làm cho "mỡ xấu" (*low-density lipoprotein cholesterol-LDL*) dính vào thành bên trong của mạch máu làm cho mạch máu càng ngày càng dày và cứng, mất tính đàn hồi và dễ bẻ, đưa tới tình trạng đứt mạch máu chết người!
- Khi các gốc tự do này làm hư hại "nhiễm sắc tố" (DNA) bên trong các tế bào sẽ làm cho các tế bào này bị đột biến (mutation) gây ra bệnh ung thư!
- Khi các "gốc tự do" này tấn công vào vùng mắt sẽ gây ra bệnh đục tròng mắt và những chấm đen thoái hóa là nguyên nhân đầu tiên làm mờ mắt ở những người già từ 50 tuổi trở lên.
- Các nhà khoa học còn tin tưởng rằng chính các "gốc tự do" này là nguyên nhân đưa đến tuổi già.

Trừ khi nào có một biện pháp khả dĩ ngăn cản các "gốc tự do" đi phá hoại các tế bào, còn nếu không thì chúng sẽ tự do hoành hành làm cho các tế bào bị hỏng không còn cách chữa... Đây là lúc

Antioxidants xuất hiện như những nhà hiệp sĩ làm cái công việc ngăn cản đó.

Mỗi khi chúng ta ăn các thứ trái cây, rau cải hoặc các thức ăn giàu antioxidant, những chất này sẽ nhập vào giòng máu đang lưu thông trong cơ thể và sẽ đứng vào giữa các phân tử oxy còn nguyên vẹn và bọn cướp "gốc tự do" (*free radicals*) để công hiến "electron" của chính nó để làm trung hòa (*neutralize*) các "gốc tự do", giữ cho các tế bào khỏi bị hư hại. Nghĩa là, thay vì bọn cướp "gốc tự do" cướp lấy "electron" của các tế bào còn nguyên vẹn, chúng sẽ lấy "electron" từ các "antioxidants". Tới đây chúng ta mới thấy rõ vai trò quan trọng của "antioxidant".

BỘ BA

Qua những nghiên cứu và thí nghiệm, các nhà khoa học đã chú ý vào 3 loại antioxidants: Vitamin "C", vitamin "E" và "beta-carotene". Và người ta không còn nghi ngờ gì nữa là antioxidant đóng một vai trò rất quan trọng trong việc làm giảm đi nguy cơ tử tất cả các loại bệnh. Các bằng chứng khoa học đã xác định được điều đó.

VITAMIN "C":

Giống như đội binh người nhái của Hải quân, các phân tử vitamin "C" (còn được gọi là ascorbic acid) đi tuần tra trong các vùng chất lỏng trong cơ thể của chúng ta để tóm bắt những "gốc tự do" (*free radicals*) trong máu và trong chỗ có các chất lỏng khác. Bữa ăn hàng ngày có nhiều vitamin "C" có thể giúp bảo vệ các vùng có chứa chất lỏng trong cơ thể của chúng ta như phổi, trái tim, mạch máu và bên trong mắt.

Loại "antioxidants người nhái" này (vitamin "C") có nhiều trong các loại trái cây vùng nhiệt đới, cam, chanh, quýt...v...v... Và cũng có trong bông cải xanh (brocoli), đặc tính của nó là hoạt động rất nhanh, nó vây hãm các "gốc tự do" (*free radicals*) trước khi các loại antioxidants khác tới nơi.

Trong một cuộc nghiên cứu và thử nghiệm với hơn 1000 người tuổi từ 25 đến 74 trong thời gian 10 năm người ta có được kết quả như sau:

- Đàn ông lẫn đàn bà hấp thụ một lượng vitamin "C" cao, khoảng 300 milligram mỗi ngày, từ đồ ăn và các nguồn bổ sung khác (vitamin "C" tablets) có mức độ tử vong vì bệnh tim rất thấp so với những người hấp thụ lượng vitamin "C" ít hơn.

- Đặc biệt, về phía đàn ông có mức độ tử vong vì bệnh tim thấp hơn 42% và đàn bà có mức độ tử vong vì bệnh tim thấp hơn 25%.

- Ngay cả khi người ta hấp thụ vitamin "C" ở mức thấp, khoảng 50 milligrams mỗi ngày, thì đàn bà cũng có số tử vong vì bệnh tim giảm bớt 10% và đàn ông giảm 6%.

Và trong một cuộc thí nghiệm khác, người ta cũng có kết quả tương tự.

Hơn nữa, người ta còn biết được rằng, những người hấp thụ nhiều vitamin "C" hàng ngày, khoảng 150 milligrams, sẽ có ít cơ hội bị chêt vì ung thư bao tử .

Một vị Bác sĩ khuyên chúng ta nên có khoảng 500 milligrams hàng ngày để có được kho dự trữ tối đa và nên tìm vitamin "C" từ các nguồn thức ăn là tốt hơn hết. Kho dự trữ này rất quan trọng đối với những người hút thuốc lá bởi vì chúng ta phải cần 20 milligram vitamin "C" để quét sạch các "gốc tự do" (free radicals) gây ra bởi một điều thuốc.

VITAMIN "E":

Trong khi vitamin "C" đóng vai trò "người nhái" đi tuần tra trong các vùng có chất lỏng trong cơ thể chúng ta thì vitamin "E" (alpha-tocopherol) được coi là những "biệt kích" nằm vùng trong các chỗ có tế bào mỡ để ngăn chặn các "gốc tự do" (free radicals) phá hoại làm hỏng các tế bào mỡ trong cơ thể chúng ta.

Nói một cách chính xác, vì đóng vai trò bảo vệ các tế bào mỡ mà vitamin "E" trở nên quan trọng trong việc phòng chống các bệnh thuộc về tim. Vì qua nghiên cứu người ta được biết rằng vitamin "E" hòa tan trong mỡ và giữ vai trò quan trọng là giữ cho mỡ xấu (*bad LDL cholesterol*) khỏi bị oxy hóa vì một khi bị oxy hóa thì mỡ xấu này sẽ dính cứng vào thành bên trong các mạch máu, lâu ngày có thể đi đến tình trạng nghẽn mạch máu và vỡ mạch máu.

Trong một cuộc thử nghiệm nghiên cứu với hàng chục ngàn người, người ta có được kết quả là những người hấp thụ mức độ vitamin "E" cao, khoảng 200 đơn vị mỗi ngày (*200 international units*) thì 1/3 số đó ít có cơ hội bị bệnh tim hơn là những người hấp thụ mức vitamin "E" thấp hơn.

Duy trì lượng vitamin "E" cao chẳng những có lợi cho phụ nữ để giảm nguy cơ bị ung thư ngực mà đối với đàn ông cũng có những lợi ích, đặc biệt là

đối với những người bị bệnh tiểu đường (*diabetes*). Qua nghiên cứu người ta cho rằng nếu chúng ta có đủ vitamin "E" thì máu sẽ dễ dàng lưu thông trong hệ tuần hoàn.

Hơn nữa, một Bác sĩ còn khám phá ra rằng nếu vitamin "E" được sự phối hợp với vitamin "C" thì vitamin "E" sẽ hoạt động hữu hiệu hơn. Vì sau khi vitamin "E" đã tặng "electron" cho các "gốc tự do" (*oxidized by free radicals*) mà nếu có vitamin "C" kèm theo thì nó sẽ tái hoạt động lại như bình thường.

Mặc dù mức độ vitamin "E" cần thiết cho mỗi ngày là 30 đơn vị (*30 international units*) nhưng người ta khuyên rằng nếu có được 400 đơn vị mỗi ngày thì sẽ được bảo vệ tối đa.

BETA-CAROTENE:

Người ta cho rằng, thức ăn hàng ngày của chúng ta đã đem lại đủ số beta-carotene mà chúng ta cần hàng ngày cho nên không cần phải bổ sung thêm. Hơn nữa, beta-carotene trong thực phẩm lại tốt hơn vì các nhà nghiên cứu cho rằng có ít nhất 500 loại beta-carotene cho nên cái mà chúng ta bổ sung thêm chưa chắc là loại mà chúng ta cần.

Beta-carotene có trong cà-rot (*carot*), spinach và những loại rau cải có lá màu xanh lá cây đậm, beta-carotene cũng có trong các loại trái cây hay rau cải có màu cam đậm như bí đỏ, khoai lang hoặc trái dưa vàng (*cantaloup*). Trong nghiên cứu người ta thấy rằng carot rất tốt cho mắt.

Trái cây và rau cải các loại chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa (*antioxidants*), nhưng thứ nào tốt nhất? Người ta đã lập ra một danh sách kê rõ những thứ chứa nhiều vitamin "C" và beta-carotene.

Riêng vitamin "E" thì trong đồ ăn không đủ cho nhu cầu hàng ngày của chúng ta, mặc dù dầu ăn, các loại hạt và mầm lúa mì cũng có chứa vitamin "E" nhưng rất ít.

- 1/2 cup brocoli (nấu chín) chứa: 37 mg vitamin "C" -1.0 mg beta-carotene
- 1/4 trái dưa vàng 56 mg vitamin "C" -0.3 mg beta-carotene
- 1 trái Kiwi 89 mg vitamin "C" -0.1 mg beta-carotene
- 1 trái cam Navel 80 mg vitamin "C" - 0.2 mg beta-carotene

- 1/2 trái đu đủ 94 mg vitamin "C" - 0.3 mg beta-carotene
- 1/2 cup strawberries 42 mg vitamin "C" -----
- 1/2 cup khoai lang 28 mg vitamin "C" - 15.0 mg beta-carotene
- 1/2 cup ớt ngọt (Cucumber) 95 mg vitamin "C" - 1.7 mg beta-carotene

Phối hợp:

Mặc dù các antioxidants hoạt động chống các "gốc tự do" rất tốt nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng nếu phối hợp được ba thứ thì tốt hơn. Các nhà nghiên cứu cũng cho biết thêm là những người uống vitamin "C" và "E" hàng ngày sẽ giảm đi 50% cơ hội bị bệnh tim (đột ngột).

Mặc dù vitamin "C", vitamin "E" và Beta-carotene được các nghiên cứu chứng tỏ là tốt nhất trong việc chống oxy hóa nhưng chúng chỉ là một nhóm nhỏ thôi trong rất nhiều thứ có cùng khả năng được tìm thấy trong đồ ăn. Thí dụ như chất khoáng "Ienium" và "zinc" cũng là những antioxidants như hợp chất "phenolic" trong trà xanh và "flavonoids" trong rượu chất đỏ... Nhưng mọi người đều đồng ý rằng chúng ta nên ăn nhiều rau cải và trái cây để có đủ lượng vitamin "C", "E" và "beta-carotene" là tốt hơn hết. Nếu muốn uống bổ sung thì chỉ nên bổ sung các thứ đó còn các thứ khác trong đồ ăn hàng ngày đã có đủ.

Diệu Ngọc sưu tầm

(M.L.dịch)

(Ghi chú: Gần đây M.L. có dịch một số bài mà Diệu Ngọc muốn chia sẻ với độc giả H.Đ. nhưng vì sự tế nhị về vấn đề bản quyền nên xin vui lòng đừng phổ biến ngoài Hương Đạo. Cảm ơn.)