

## Trái bưởi

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;c  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

K&#228;t qu&#228; m&#228;t nghi&#228;n c&#228;u d&#228;ch t&#228; công b&#228; trong British Journal of Cancer, đã gây nghi&#228;u th&#228;c m&#228;c e ng&#228;i cho bà con v&#228;n th&#228;ng ăn bưởi m&#228;i bu&#228;i sáng đ&#228; gi&#228;m cân.

Và cũng gây &#228;nh h&#228;ng t&#228;i s&#228; tiêu th&#228;, mua bán bưởi t&#228;i nghi&#228;u n&#228;i, trong đó có Việt Nam.



Nghi&#228;n c&#228;u đ&#228;c m&#228;y khoa h&#228;c gia t&#228;i hai Đ&#201;i h&#228;c Southern California và Hawai th&#228;c hi&#228;n. H&#228;y&#228;u c&#228;u h&#228;n 46,000 ph&#228;n n&#228; trong tu&#228;i mãn kinh tr&#228; l&#228;i m&#228;y câu h&#228;i nh&#228; bao lâu ăn bưởi m&#228;t l&#228;n và ăn nghi&#228;u hay ít trong th&#228;i gian 12 tháng v&#228;a qua. Trong s&#228; các ph&#228;n n&#228; này, có 1,657 v&#228; đ&#228; đ&#228;c ch&#228;n đoán ung th&#228; vú. K&#228;t qu&#228; g&#228;i ý là ph&#228;n ăn t&#228; ¼ trái bưởi h&#228;c nghi&#228;u h&#228;n m&#228;i ngày có th&#228; tăng r&#228;i ro ung th&#228; vú lên t&#228;i 30% so v&#228;i ng&#228;i không ăn bưởi. Lý do là bưởi có th&#228; làm tăng hàm l&#228;ng estrogen trong máu. Mà cao estrogen là m&#228;t trong nghi&#228;u r&#228;i ro đ&#228;a t&#228;i ung th&#228; nữ hoa.

Các nghi&#228;n c&#228;u tr&#228;c đây đã ch&#228;ng minh r&#228;ng, m&#228;t phân t&#228; có tên P450 3A4 (CYP3A4) có &#228;nh h&#228;ng vào s&#228; chuy&#228;n hóa hormon estrogen. Và bưởi có th&#228; làm tăng hàm l&#228;ng estrogen b&#228;ng cách &#228;c ch&#228; phân t&#228; k&#228; trên, khi&#228;n cho estrogen tích t&#228; nghi&#228;u h&#228;n. Tuy công b&#228; nh&#228; v&#228;y, nh&#228;ng các nhà khoa h&#228;c cũng v&#228;i vàng l&#228;u ý r&#228;ng, đây m&#228;i ch&#228; là nghi&#228;n c&#228;u s&#228; kh&#228;i v&#228;i trái bưởi ch&#228; ch&#228;a ph&#228;i là v&#228;i n&#228;c bưởi và c&#228;n ph&#228;i có nghi&#228;u nghi&#228;n c&#228;u khác đ&#228; xác đ&#228;nh.

Bình lu&#228;n v&#228; k&#228;t q&#228;a này, phát ngôn viên khoa h&#228;c Liz Baker c&#228;a Cancer Research UK, nói: “M&#228;c dù các hóa ch&#228;t trong trái bưởi đã đ&#228;c bi&#228;t là có t&#228;ng tác v&#228;i m&#228;y đ&#228;c ph&#228;m, nh&#228;ng k&#228;t qu&#228; này m&#228;i ch&#228; là nghi&#228;n c&#228;u đ&#228;u tiên và duy nh&#228;t nói lên s&#228; liên h&#228; gi&#228;a bưởi và r&#228;i ro ung th&#228; và chính các nhà nghi&#228;n c&#228;u cũng đ&#228;ng ý là c&#228;n có nghi&#228;u nghi&#228;n c&#228;u khác đ&#228; xác đ&#228;nh. Ngoài ra, ai cũng bi&#228;t r&#228;ng tiêu th&#228; m&#228;t h&#228;n h&#228;p năm lo&#228;i rau trái m&#228;i ngày có th&#228; làm gi&#228;m r&#228;i ro c&#228;a nghi&#228;u b&#228;nh, k&#228; c&#228; vài lo&#228;i ung th&#228;.”

Ti&#228;n sĩ khoa h&#228;c dinh d&#228;ng Joanne Lunn t&#228;i British Nutrition Foundation cho hay, đây là m&#228;t cu&#228;c nghi&#228;n c&#228;u lý thú nh&#228;ng nghi&#228;n c&#228;u này cũng ch&#228; là m&#228;t m&#228;nh c&#228;a trò ch&#228;i l&#228;p hình, có

## Trái bòng i

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

th giúp ta hi u h n nh h ng c a dinh d ng đ n s c kh e.

K t qu trên đ c ph bi n r ng rãi trong dân chúng qua báo chí, truy n thanh. Bà con đ ng h ng trong ngoài n c xông xáo, e ng i không dám ăn b i, báo h i nông dân kêu tr i nh b ng, vì b i tr ng thì nhi u mà ng i mua gi m trông th y. Thi t h i quá l n khi n cho ng i đ ng đ u hành chánh Vi t Nam ph i ra l nh đ i u tra ngu n thông tin.

Có nhi u gi ng b i khác nhau. Theo ti n sĩ Nguyễn Minh Châu, Ch t ch Southern Fruit Tree Research Institute, nghiên c u t i Hoa K t p trung l o i b i chùm Citrus Paradisi, khác v i b i Citrus Maxima tr ng Vi t Nam. Bác sĩ Nguyễn Ch n Hùng, Giám đ c vi n Ung Th Sàì Gòn cũng lên ti ng tr n an đ ng h ng trong n c là b i Vi t Nam an toàn.

Xin cùng tìm hi u thêm v nh ng trái b i th m ngon này.

B i (Grapefruit) là cây cùng h v i cam quít, trái tròn, to, v m ng, màu vàng, múi nhi u n c giòn gi t chua ng t, gây c m giác d ch u khi ăn.

Theo nhi u nhà th o m c, b i có ngu n g c Trung Hoa và n đ t nhi u ngàn năm v tr c. Tây ph ng, b i đ c Griffith Hughes mô t đ u tiên vào năm 1750 và g i b i là “trái c m” c a h i đ o Barbados.

B i đ c tr ng nhi u i Jamaica. Sau đó gi ng b i đ c đ em tr ng t i nhi u qu c gia B c M . T i Hoa K , các ti u bang Florida và Texas là n i tr ng nhi u b i nh t.

Có nhi u lo i b i khác nhau nh :

- B i Duncan hình tròn, l n t i 12 cm đ ng kính, v vàng l t, cùi (pulp) m m nhi u n c, v th m.

## Trái bòng i

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#225;c  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

- B&#225;i không h&#225;t Marsh hình tròn h&#225;i d&#225;p hai đ&#225;u, kích th&#225;c t&#225; 9-12 cm, v&#225; nh&#225;n m&#225;u vàng nh&#225;t, cùi r&#225;t nhi&#225;u n&#225;c v&#225;i v&#225; th&#225;m đ&#225;c bi&#225;t.

- B&#225;i Paradise Navel hình c&#225;u đ&#225;t, nh&#225; trái.

- B&#225;i Star Ruby v&#225; m&#225;u vàng, cùi ch&#225;a n&#225;c m&#225;u đ&#225;, có ho&#225;c không có h&#225;t.

B&#225;i Vi&#225;t Nam có cùi đ&#225;y, múi to mà nhi&#225;u lo&#225;i r&#225;t ng&#225;t nh&#225; b&#225;i i&#225; các đ&#225;a ph&#225;ng Đ&#225;n Hùng, H&#225;ng Yên, Phúc Tr&#225;ch, năm Roi, Biên Hòa...

Kh&#225; h&#225;u &#225;m nóng vùng nhi&#225;t đ&#225;i r&#225;t thích h&#225;p cho s&#225; tăng tr&#225;ng c&#225;a b&#225;i. Đ&#225; &#225;m cao làm v&#225; m&#225;ng trong và v&#225; b&#225;i dày h&#225;n khi không kh&#225; kh&#225;.

M&#225;c dù b&#225;i có quanh năm, nh&#225;ng t&#225; mùa đông t&#225;i đ&#225;u xu&#225;n, b&#225;i ngon h&#225;n.

Thành ph&#225;n dinh d&#225;ng

M&#225;t trái b&#225;i c&#225; trung bình cung c&#225;p kho&#225;ng: 200 calori, 39mg sinh t&#225; C, 4,500 IU sinh t&#225; A, 325mg kali, 40mg calci, 50mg phosphore, 25mcg folate, 1mg s&#225;t, 1g ch&#225;t x&#225; hòa tan pectin. Lo&#225;i b&#225;i m&#225;u đ&#225; và h&#225;ng còn có thêm beta carotene, m&#225;t ch&#225;t ch&#225;ng oxy hóa mà c&#225; th&#225; s&#225; chuy&#225;n hoá thành sinh t&#225; A. B&#225;i có th&#225; ăn trái ho&#225;c v&#225;t l&#225;y n&#225;c. Trái b&#225;i c&#225;t đ&#225;i r&#225;i x&#225;c ăn b&#225;ng th&#225;a ho&#225;c bóc v&#225; ăn t&#225;ng múi.

C&#225;t gi&#225; b&#225;i

B&#225;i có th&#225; đ&#225; ngoài phòng ít ngày cho thêm chín r&#225;i c&#225;t trong t&#225; l&#225;nh. N&#225;c b&#225;i c&#225;n đ&#225;c ch&#225;a trong bình th&#225;y tinh, c&#225;t trong t&#225; l&#225;nh. Nên đ&#225; n&#225;c b&#225;i đ&#225;y g&#225;n n&#225;p bình đ&#225; tránh b&#225; oxy hóa, làm m&#225;t sinh t&#225; C. Khi mua, l&#225;a trái b&#225;i ch&#225;c, n&#225;ng, v&#225; nh&#225;n th&#225;n, m&#225;ng thì m&#225;i nhi&#225;u

## Trái bòng i

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

n c. Th ng th ng b i có v màu vàng, nh ng n u h i xanh thì n c ng t h n. Tránh trái b i mà v ph ng lên, nh t u vì ru t khô teo, không có n c.

### Ích i cho s c kh e

B i v a là lo i trái cây đ c nhi u ng i a thích, v a có tác đ ng trong vi c phòng b nh và đôi khi ch a b nh n a. Tr c h t, b i là ngu n cung c p sinh t C r t phong phú mà sinh t này có nhi u tác đ ng t t cho s c kh e.

1. K t qu nghiên c u cho bi t sinh t C: tăng c ng h th ng mi n nhi m gi m r i ro c m cúm do nhi m vi khu n, virus; là ch t ch ng oxy hóa r t m nh, giúp làm ch m s hóa già và t n th ng c a t bào; gi m cholesterol nh đó ít nguy c b nh tim m ch; giúp c th h p th nhi u ch t s t; làm v t th ng mau lành; và tránh kh i b nh ho i huy t vì thi u sinh t này. Nh ng trái b i có màu h ng ho c đ là nh có ch t lycopene, thu c nhóm carotenoid. Lycopene làm gi m nguy c c n suy tim (heart attack) và ung th nhi p tuy n.

2. Nhi u nghiên c u cho bi t ăn b i trái tim s t t h n, cholesterol xu ng th p, làm gi m nguy c ung th , tránh đ c các b nh ngh n t c đ ng m ch. Th c v y, b i có nhi u ch t x hòa tan pectin. Mà các ch t x thì có công đ ng làm gi m cholesterol trong máu, do đó làm gi m nguy c v a x đ ng m ch. Nhi u nghiên c u cho th y ch t pectin còn công hi u h n thu c cholestyramine v n đ c dùng đ làm gi m cholesterol trong máu. Bác sĩ James Ceda quan sát m t nhóm ng i ăn b i đ u d n m i ngày thì th y cholesterol gi m xu ng t i 8%.

3. K t qu nghiên c u Hà Lan cho hay b i gi m nguy c ung th bao t , còn k t qu bên Th y Đ i n nói b i gi m nguy c ung th t y t ng. Các nhà nghiên c u t i Đ i h c Harvard theo dõi s dinh đ ng c a h n 48,000 bác sĩ và nhân viên y t , th y r ng nh ng ng i tiêu th th c ph m có nhi u lycopene s gi m nguy c b ung th nhi p tuy n t i 50%. Lycopene có r t nhi u trong b i. Ngoài ra, các hóa ch t khác trong b i nh phenolic acid, limonoid, bioflavonoid cũng có tác đ ng c ch v i s tăng tr ng c a t bào ung th .

4. Nhi u ng i b đau nh c kh p x ng, ăn b i th y nh b t đau, có l là nh b i có nh ng phytochemical ngăn ch n ch t prostaglandins làm viêm kh p x ng.

## Trái bòng i

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c

Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

5. Bòng i là món ăn đ c nh ng ng i mu n gi m cân a chu ng. Có ng i sáng d y đ m tâm b ng m t trái bòng i, r i ăn tr a cũng b i đ “gi eo”. Lý do là đã có m t phong trào c võ b i có kh năng đ c bi t tiêu h y nh ng t ng m béo vòng s 2, s 3. Đây có l là m t thông tin h i phóng đ i, vì không có th c ph m nào có th làm tiêu m béo. Tuy nhiên, vì có ít năng l ng và nhi u ch t x , ăn n a trái bòng i đã g n no b ng, nên ch có th ăn thêm đ c m t ít th c ăn khác, nh đó mà không m p. N c h t b i đ c gi i thi u nh có ch a m t ch t kháng sinh, tr vi khu n và n m. Đó là k t qu nghiên c u c a các nhà khoa h c Sakamoto.S Maitani vào năm 1996 và nhi u nghiên c u khác t i Ba Tây, Áo, Vi n Pasteur Paris.

Các c ta l y lá bòng i đun sôi đ xông, t m làm gi m nh các khó ch u c a c m l nh nh c đ u. Dân gian dùng h t b i đ t cháy thành than, nghi n nh đ ch a nhi m trùng ch c đ u tr em.

T ng tác gi a b i và đ c ph m

B i có t ng tác khá m nh đ i v i m t s đ c ph m th ng dùng. N c b i ngăn c n tác đ ng chuy n hóa và h p th đ c ph m c a m t lo i enzyme trong ru t, khi n cho hàm l ng thu c lên cao, đôi khi gây ra tác đ ng ph có h i. T ng tác này đã đ c bi t t i t lâu nh ng nhi u khi b nh nhân và ngay c bác sĩ cũng quên ho c không đ ý t i. Do đó, c quan Th c

Đ c Ph m Hoa K đã yêu c u các nhà bào ch ph i ghi rõ l i báo đ ng t ng tác này trong ph n gi i thi u các lo i thu c m i ra đ i.

Các đ c ph m sau đây có th có t ng tác v i b i: 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), Nimotp (nimodipine); thu c tr tâm b nh Buspar (Buspirone), Halcion (Triazolam), Tegretol (Carbamapezine), Valium (Diazepam), Zoloft (Sertraline), Anafranil (clomipramine); thu c tr nhi m HIV Inivirase (Saquinavir), Crivivan (indinavir); kháng sinh clarithromycin, erythromycin; thu c tr giun sán albendazole; thu c tr lo n c ng đ ng Viagra.

N u đang dùng các đ c ph m k trên, không nên ăn ho c u ng n c b i, ngo i tr khi có s đ ng ý c a bác sĩ. Cũng không nên đ i 24 gi sau khi ăn b i r i m i u ng thu c, vì t ng tác v n x y ra.

## Trái bòng i

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;c  
Th&#7913; B&#7843;y, 15 Th&#225;ng 1 N&#259;m 2011 05:35

---

### K&#228;t lu&#223;n

Xin bà con đừng vội vàng li&#223;ng b&#223;nh nh&#223;ng trái b&#223;nh i mà ngay ng&#228;t tràn đ&#223;y dinh d&#223;ng, nh&#223;ng ly n&#223;ng b&#223;nh i mát l&#223;nh, th&#223;m ngon. Và cũng cần sáng suốt tr&#223;ng c&#228;t qu&#228;t m&#228;t vài nghiên cứu và m&#228;t vài n&#223;ng s&#223;c kh&#223;e, b&#223;nh t&#228;t nào đó. K&#228;t qu&#228;t m&#228;t nghiên cứu đ&#223;u tiên bao giờ cũng là tin “nóng h&#223;i”, “s&#228;t đ&#223;o”, gây nghi&#223;u chú ý, nh&#223;ng k&#228;t qu&#228;t này ch&#223;a ph&#223;i là k&#228;t lu&#223;n chung của y khoa h&#223;c.

Thông thường, các nghiên cứu khoa học đ&#223;u đ&#223;ng c&#228;t tr&#223;i qua nghi&#223;u giai đ&#223;nh và nghi&#223;u kiểm chứng kh&#228;t khe tr&#223;ng c&#228;t khi k&#228;t lu&#223;n. Cho nên nếu chúng ta là k&#228;t qu&#228;t của m&#228;t vài nghiên cứu, thì xin hãy bình tâm, không nên hoảng h&#223;t. Ta cần tỉnh táo để cao cảnh giác theo dõi và t&#228;t ti&#223;p t&#228;c “v&#223;a ph&#223;i” thói quen t&#228;t đang có. Chúng ta khi các giới chức h&#223;u trách có th&#223;m quy&#228;n “đóng tri&#223;n son” phán quyết t&#228;t-x&#228;u rồi đáp &#228;ng ngay, xét ra có lẽ cũng ch&#223;a đ&#223;n n&#223;i mu&#223;n.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ&#201;c