



## Thói Quen Làm Hại Não Năm Thức Ăn Gây Ung Thư Cao Nhất

Huynh Hue | 24 Tháng Tư 2011 at 12:00 chiều | Tags: Sức khỏe, Song ngữ, Thông tin, Ung thư, Đời sống | Categories: Ẩm thực, Kỹ năng sống, Sức khỏe, Song Ngữ, Thông Tin | URL: <http://wp.me/pTOHs-2Gq>

*Có những thói quen gây tổn hại cho não như không ăn bữa sáng, ăn quá độ, hút thuốc lá, ăn nhiều đường, thở không khí ô nhiễm, thiền ngủ, v.v... Chúng ta nên cố gắng tránh các thói quen này. Chúng ta chỉ cần theo một cách sống hàng ngày và thói quen ăn uống lành mạnh. Giữ thói quen ăn uống tốt và điều kiện về thời gian theo kế hoạch rất quan trọng với cơ thể của chúng ta và giúp loại trừ được những hóa chất có hại.*

### **1. Không ăn sáng**

Những người không ăn bữa sáng lượng đường trong máu thấp hơn mức bình thường. Điều này làm cho não bộ thiếu các chất dinh dưỡng gây ra thoái hóa não.

### **2. Ăn quá nhiều**

Ăn quá độ gây ra chứng xơ cứng động mạch não, làm giảm khả năng trí tuệ.

### **3. Hút thuốc lá**

Hút thuốc lá gây ra bệnh teo não và có thể dẫn đến bệnh Alzheimer.

### **4. Ăn nhiều đường**

Ăn quá nhiều đường sẽ cản trở quá việc hấp thu chất đạm và các chất dinh dưỡng gây ra suy dinh dưỡng và

có thể ảnh hưởng đến sự phát triển trí não.

#### **5. Ô nhiễm không khí**

Não tiêu thụ nhiều oxy nhất trong cơ thể chúng ta. Hít thở không khí ô nhiễm làm giảm nguồn cung cấp oxy cho não, làm cho não hoạt động kém.

#### **6. Thiếu ngủ**

Ngủ giúp cho não được nghỉ ngơi. Thiếu ngủ triền miên sẽ thúc đẩy tế bào não chết sớm hơn.

#### **7. Trùm đầu trong khi ngủ (trùm mền)**

Ngủ mà trùm đầu làm tăng lượng carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) và giảm lượng ôxy có thể dẫn đến tổn thương não.

#### **8. Làm việc trong khi đang bệnh**

Làm việc căng thẳng hay học tập khi đang bị ốm có thể làm giảm hiệu quả của bộ não cũng như làm cho não bị tổn thương.

#### **9. Thiếu kích thích tư duy**

Tư duy là cách tốt nhất để rèn luyện não của chúng ta, vì thế thiếu kích thích tư duy cho não có thể gây ra bệnh teo não.

#### **10. Ít trò chuyện**

Những cuộc trò chuyện và bàn luận mang tính trí tuệ sẽ làm tăng hiệu quả của bộ não.

### **Năm Thực Phẩm Có Nguy Cơ Gây Ung Thư Cao Nhất**

#### **1. Xúc Xích:**

**Hiệp Hội Phòng Chống Ung Thư khuyến cáo trẻ chỉ ăn tối đa 12 cái xúc xích một tháng vì hàm lượng nitrate cao. Nếu bạn không thể sống thiếu xúc xích, hãy mua xúc xích không có muối nitrate.**



## 2. Thịt đã chế biến để bảo quản và Thịt Heo Muối Xông Khói

Những thứ thịt này cũng có hàm lượng muối nitrate cao nên làm tăng nguy cơ các bệnh tim. Chất béo bão hòa trong thịt heo muối xông khói cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.

## 3. Bánh Rán

Bánh rán là mối lo về nguy cơ gây ung thư rất cao. Trước hết, bánh rán làm bằng bột trắng, đường và chiên bằng dầu đã thêm chất Hydro ở nhiệt độ rất cao. Adams, ( một chuyên gia về an toàn thực phẩm) cho rằng bánh rán có lẽ là loại thực phẩm có nguy cơ gây bệnh ung thư cao nhất.

## 4. Khoai tây chiên



Giống như bánh rán, khoai tây chiên được chiên bằng dầu có Hydro ở nhiệt độ cao. Món này cũng chứa chất gây ung thư *acrylamides* tạo ra trong quá trình chiên. Theo Adams, phải gọi là *Khoai Tây Chiên Gây Ung Thư*

*thay vì Khoai Tây Chiên.*

## **5. Khoai rán, Bánh quy giòn, và bánh bích quy xốp**

Tất cả các thứ này đều làm bằng bột trắng và đường. Những thức ăn này có thể làm thiếu chất dinh dưỡng cho não và dẫn đến tình trạng thoái hóa não

**Huyền Huệ chuyển ngữ**

**Cám ơn chị Túy Phượng đã đề nghị em dịch bài viết này vì thông tin này thật tốt cho em và mọi người.**

## **BRAIN DAMAGING HABITS**

There are various brain damaging habits like no breakfast, overeating, smoking, high sugar consumption, air pollution, sleep deprivation etc. We should try to prevent all of these. We just have to adopt a good daily lifestyle and eating habits. Maintaining good eating habits and time condition are very important for our bodies to absorb and get rid of unnecessary chemicals according to "schedule".

## **BRAIN DAMAGING HABITS**

### **1. No Breakfast**

People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain causing brain degeneration.

### **2 . Overeating**

It causes hardening of the brain arteries, leading to a decrease in mental power.

### **3. Smoking**

It causes multiple brain shrinkage and may lead to Alzheimer disease.

### **4. High Sugar consumption**

Too much sugar will interrupt the absorption of proteins and nutrients causing malnutrition and may interfere with brain development.

### **5. Air Pollution**

The brain is the largest oxygen consumer in our 20

body. Inhaling polluted air decreases the supply of oxygen to the brain, bringing about a decrease in brain efficiency.

#### **6 . Sleep Deprivation**

Sleep allows our brain to rest.. Long term deprivation from sleep will accelerate the death of brain cells..

#### **7. Head covered while sleeping**

Sleeping with the head covered increases the concentration of carbon dioxide and decrease concentration of oxygen that may lead to brain damaging effects.

#### **8. Working your brain during illness**

Working hard or studying with sickness may lead to a decrease in effectiveness of the brain as well as damage the brain.

#### **9. Lacking in stimulating thoughts**

Thinking is the best way to train our brain, lacking in brain stimulation thoughts may cause brain shrinkage.

#### **10. Talking Rarely**

Intellectual conversations will promote the efficiency of the brain

<http://www.knowledgebase-script.com/demo/article-125.html>

## **The top five cancer-causing foods are:**

### **1. Hot Dogs**

Because they are high in nitrates, the Cancer Prevention Coalition advises that children eat no more than 12 hot dogs a month. If you can't live without hot dogs, buy those made without sodium nitrate.

### **2. Processed meats and Bacon**

Also high in the same sodium nitrates found in hot dogs, bacon, and other processed meats raise the risk of heart disease. The saturated fat in bacon also contributes to cancer.

### **3. Doughnuts**

**Doughnuts are cancer-causing double trouble. First, they are made with white flour, sugar, and hydrogenated oils, then fried at high temperatures. Doughnuts, says Adams , may be the worst food you can possibly eat to raise your risk of cancer.**

### **4. French fries**

**Like doughnuts, French fries are made with hydrogenated oils and then fried at high temperatures. They also contain cancer- causing acryl amides which occur during the frying process. They should be called cancer fries, not French fries, said Adams .**

### **5. Chips, crackers, and cookies**

**All are usually made with white flour and sugar. Even the ones whose labels claim to be free of trans-fats generally contain small amounts of trans-fats.**

▪

## **Dr. Muhammad Imran Yousuf**

*Lecturer*

*Division of Continuing Education*

*University of Arid Agriculture,*

*Pakistan.*

<http://drimran.articlealley.com/brain-damaging-habits-116387.html>