

CÁ TỐT CHO ĐÀN ÔNG NHƯ THẾ NÀO?

Nam giới ăn nhiều cá thường xuyên sẽ ít mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt, nghiên cứu thuộc Trung tâm Sức khỏe ĐH McGill (Mỹ) khuyến cáo.

Những người ăn cá thường xuyên có tỷ lệ thấp mắc các bệnh nghiêm trọng, bao gồm cả bệnh tim và một số dạng ung thư. Tại Mỹ, một nghiên cứu được công bố từ tổ chức phòng chống ung thư tuyến tiền liệt đưa ra kết luận: nam giới ăn nhiều cá thường xuyên sẽ ít mắc bệnh này. Trong cá có chứa hàm lượng cao axit béo Omega-3, chất này làm giảm nguy cơ đau tim, đột quỵ, có thể ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt.

Ảnh: health

Khi đo nồng độ các axit béo trong máu của 3.461 người đàn ông, trong đó có 1.658 người đang phát triển ung thư tuyến tiền liệt, nhóm nghiên cứu nhận thấy những người có mức DHA (các axit béo chưa no thuộc nhóm omega-3, được bổ sung từ thức ăn) cao hơn bình thường 2,5 lần có thể kéo dài sự phát triển ung thư tuyến tiền liệt (trong khoảng thời gian 7 năm) so với những người có mức DHA thấp.

Những gì có thể giải thích kết quả này? Nghiên cứu về mức độ các chất dinh dưỡng trong máu, bao gồm cả axit béo Omega-3, cho thấy dầu cá bổ trợ chứa axit béo Omega-3 làm chậm quá trình phát triển ung thư, nhờ làm giảm viêm, sưng cũng như các cơ chế gây bệnh khác. Giáo sư Konrad M. Szymanski thuộc Trung tâm Sức khỏe ĐH McGill cho biết, qua nghiên cứu theo dõi, người ăn nhiều cá thường xuyên thì giảm được hơn 50% nguy cơ chết vì bệnh sau khi bị chẩn đoán ung thư tuyến tiền liệt.

Ngoài ra, khoa học còn phát hiện ăn nhiều cá giúp nam giới giảm được 44% nguy cơ ung thư ruột kết, và phòng tránh rất tốt các bệnh về tim.