

ĂN NHIỀU RAU VÀ HOA QUẢ GIÚP GIẢM NGUY CƠ TỬ VONG XUỐNG 42%

(khoaahoc.tv) - Hãy quên chuyện ăn 5 phần rau quả mỗi ngày đi, chúng ta nên ăn 7 phần rau quả mỗi ngày để sống lâu hơn.

Normal

0

false

false

false

MicrosoftInternetExplorer4

- Nghiên cứu đã chứng minh ăn nhiều rau quả hơn sẽ giảm nguy cơ bị tử vong do ung thư xuống còn 1/4.
- Các chuyên gia đang muốn đưa ra các tư vấn hướng dẫn mọi người thay đổi khẩu phần ăn 5 phần mỗi ngày.
- Nhưng một số khác tin rằng, lời khuyên ăn 7 phần rau củ mỗi ngày sẽ làm người ta nhụt chí. Ăn 7 phần quả và rau một ngày – hơn 2 phần so với những khuyến cáo hiện tại – sẽ giúp bạn sống lâu hơn, các nhà nghiên cứu cho hay.

Một nghiên cứu mới đã chứng minh rằng, ăn nhiều hoa quả và rau sẽ làm hạ thấp nguy cơ tử vong sớm xuống 42% so với ăn ít hơn một phần rau quả mỗi ngày.

Lượng tiêu dùng rau quả tăng sẽ làm giảm nguy cơ tử vong do bệnh ung thư xuống bằng 1/4 và tử vong liên quan đến bệnh tim xuống còn 1/3.

Một số chuyên gia muốn đưa ra các tư vấn hướng dẫn để mọi người ăn 5 phần rau quả một ngày dựa trên nghiên cứu của trường Đại học University College London.

Đặc biệt, các nhà nghiên cứu cho biết nghiên cứu mới này đã chứng minh, 17% nguy cơ tử vong tăng đến từ đồ hộp và trái cây đông lạnh, và có rất ít lợi ích cho sức khỏe từ nước ép trái cây – hiện đang được tính hướng tới mục tiêu 5 phần rau quả một ngày.

Hiện tại, chỉ 1/4 người Anh có chế độ ăn 5 phần rau quả mỗi ngày, và con số đó là 1/10 ở thanh thiếu niên. Tác giả chính của nghiên cứu, tiến sĩ Oyinlola Oyebode thuộc khoa Dịch tễ học và sức

khỏe cộng đồng cho biết hiệu quả là "đáng kinh ngạc".

Bà nói: "Thông điệp rõ ràng ở đây đó là bạn ăn nhiều hoa quả và rau hơn, nguy cơ tử vong của bạn ở mọi độ tuổi sẽ giảm xuống. Các loại rau có ảnh hưởng lớn hơn so với hoa quả, nhưng hoa quả vẫn tạo ra một khác biệt thật sự".

Tuy nhiên, mọi người không nên nản lòng bởi mục tiêu lớn là ăn 7 phần rau quả. Bất kể điểm khởi đầu của bạn từ đâu, sẽ luôn là giá trị khi bạn ăn nhiều hoa quả và rau hơn. Trong nghiên cứu của chúng tôi, thậm chí những người ăn 3 phần rau quả mỗi ngày cũng đã có nguy cơ tử vong sớm thấp hơn đáng kể so với những người ăn ít hơn 1 phần rau quả mỗi ngày.

Nghiên cứu này đã điều tra các thói quen ăn uống của 65.000 người tại Anh từ năm 2001 và 2013 dựa trên lượng tiêu thụ tự báo cáo của họ về phần rau quả 80g trong thời gian 24 giờ trước.

Các trường hợp tử vong đã được ghi chép kéo dài tiếp đó 7 năm, với tổng số 4.399 người đã chết trong giai đoạn nghiên cứu.

Nghiên cứu đã nhận thấy ăn 7 phần hoặc nhiều hơn các phần rau quả mỗi ngày làm giảm nguy cơ tử vong nói chung của một người xuống còn 42% so với ăn một phần rau quả mỗi ngày.

Những người ăn từ 5 tới 7 phần rau quả mỗi ngày giảm nguy cơ tử vong xuống thêm 36%, trong khi từ 3 tới 5 phần giảm nguy cơ tử vong xuống thêm 29%.

Ăn từ 1 tới 3 phần quả và rau chỉ làm giảm 14% nguy cơ tử vong. Các kết quả nghiên cứu này được trình bày trên tạp chí *Journal of Epidemiology and Community Health*.

Các loại rau tươi có ảnh hưởng bảo vệ mạnh nhất, tiếp đó là salad và sau đó là các loại quả.

Quả đông lạnh hoặc đóng hộp làm tăng nguy cơ tử vong sớm, nhưng các chuyên gia cho rằng điều này có thể đã phản ánh sự nghèo nàn trong chế độ ăn uống nói chung của người dân bao gồm sự phụ thuộc quá nhiều vào các thực phẩm chế biến sẵn. Nghiên cứu kêu gọi cho thông điệp ăn 5 phần rau quả một ngày dựa trên hướng dẫn của tổ chức Y tế thế giới cần được tăng lên, và có thể loại trừ các loại trái cây và sinh tố khô, hoa quả đóng hộp, các loại nước hoa quả chứa lượng đường lớn.

Trong khi đó những nhà khoa học khác cho rằng, còn quá sớm để thay đổi một khuyến cáo về sức khỏe cộng đồng được công bố và áp dụng rộng rãi.

Brian Ratcliffe, giáo sư dinh dưỡng tại Đại học Robert Gordon, Aberdeen, cho biết: "Những người ăn mức trái cây và rau quả cao nhất trong nghiên cứu này dường như cũng biểu hiện các đặc điểm khỏe mạnh khác, chẳng hạn như tỷ lệ thừa cân thấp hơn, mức độ hoạt động cao hơn và ít người hút thuốc hơn".

"Lời kêu gọi để tăng 5 khẩu phần hoa quả một ngày có vẻ hơi sớm vì phần lớn mọi người chưa đạt được mục tiêu này và sự khác biệt giữa ăn 5 khẩu phần hay 7 khẩu phần rau quả một ngày trong nghiên cứu này là nhỏ".

Giáo sư Tom Sanders, người đứng đầu Phòng Diabetes and Nutritional Sciences Division tại trường King's College London cho biết, một thử nghiệm được thực hiện bởi cơ quan của ông không cho thấy cải thiện về huyết áp và nguy cơ mắc bệnh tim do ăn nhiều hơn 5 khẩu phần rau quả một ngày.

Ông nói: "Trong khi lời khuyên ăn năm phần trái cây và rau mỗi ngày được chấp nhận tốt, có rất ít bằng chứng khác cho thấy ăn nhiều hơn nữa sẽ tốt hơn".

Tiến sĩ Nita Forouhi đến từ trường Đại học Cambridge nói: "Còn quá sớm để thay lời khuyến cáo

ăn 5 phần rau quả thành 7 phần rau quả một ngày hoặc hơn thế dựa trên nghiên cứu này. Do đó, nỗ lực hiện tại đó là làm thế nào để tăng lượng dân số áp dụng chế độ ăn ít nhất 5 phần rau quả một ngày, điều này là có lợi hơn cả".