

5 CÁCH NGỪA UNG THƯ VÚ HIỆU QUẢ

Là một trong hai căn bệnh ung thư gây tử vong nhiều nhất cho phụ nữ, ung thư vú đang trở thành nỗi sợ vô hình ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta.

Dưới đây là những cách đơn giản giúp bạn có thể tránh xa căn bệnh này.

1. Kiểm soát cân nặng

Thừa cân hoặc béo phì làm tăng nguy cơ ung thư vú. Điều này đặc biệt đúng với những phụ nữ ở độ tuổi trưởng thành. Nguồn cung cấp estrogen cho chị em phụ nữ không chỉ có buồng trứng, mà các tế bào chất béo cũng đóng góp trong quá trình sản sinh estrogen. Theo các nhà khoa học, nguyên nhân tăng nguy cơ ung thư vú ở người thừa cân là do nhiều estrogen được sản xuất trong các mô mỡ.

Nếu bạn đang có trọng lượng phù hợp với chiều cao nhưng đột nhiên lại có dấu hiệu tăng cân, các chuyên gia khuyên bạn hãy kiểm soát chế độ ăn uống và tìm cách duy trì mức cân nặng khỏe mạnh.

2. Tập thể thao thường xuyên

Nhiều nghiên cứu đã tìm thấy rằng tập thể dục là một thói quen giúp cho "núi đồi" khỏe mạnh. Chỉ cần bạn dành khoảng 75 đến 150 phút đi bộ nhanh mỗi tuần thì nguy cơ ung thư vú đã giảm đi đáng kể. Hiệp hội Ung thư Mỹ khuyến cáo mọi người nên dành ít nhất là 150 phút tham gia các hoạt động thể thao có cường độ trung bình hoặc 75 phút tập các bài tập cường độ cao.

Ảnh minh họa

3. Ăn nhiều rau và ngũ cốc

Các loại rau xanh chứa những hợp chất lưu huỳnh được gọi là indoles, giúp loại bỏ estrogen thừa ra khỏi cơ thể và ngăn không cho các estrogen thừa còn sót lại kích hoạt sự phát triển của ung thư vú. Indole-3- carbinol (I3C) là một hợp chất đặc biệt có khả năng ức chế sự phát triển tế bào ung thư vú hiệu quả.

Chế độ ăn nhiều chất xơ đã được chứng minh là giảm nguy cơ ung thư vú lên đến 54%. Theo các nhà nghiên cứu, việc giảm nguy cơ ung thư có thể là nhờ vào các chất xơ đã hấp thụ và bám lấy các chất độc hại trong ruột và hỗ trợ cơ thể đào thải các chất này ra ngoài.

4. Bổ sung axit béo Omega-3

Axit béo Omega-3 đã được nhiều nghiên cứu chứng minh là có khả năng ngăn chặn sự ảnh hưởng của một loại chất gây viêm gọi là prostaglandin. Loại chất này không chỉ làm suy giảm hệ miễn dịch mà còn làm suy yếu khả năng xác định các khối u của cơ thể. Axit béo omega-3 trong hạt lanh, dầu hạt lanh, quả óc chó, cá giúp giảm lượng prostaglandin và hạn chế tình trạng viêm, từ đó giúp giảm nguy cơ ung thư vú.

Trong một nghiên cứu ở Phần Lan, kết quả so sánh cho thấy những người mắc bệnh ung thư vú có nồng độ axit béo omega-3 trong mô vú thấp hơn so với những phụ nữ không mắc bệnh.

5. Cho con bú sữa mẹ

Tất nhiên có nhiều phụ nữ không có dự định sinh con sớm vì nhiều lý do khác nhau. Tuy nhiên, các nhà khoa học đặc biệt khuyến khích phụ nữ nên nhận thức được giá trị sức khỏe của việc sinh con trước 30 tuổi.

Một số nghiên cứu đã chứng minh rằng những phụ nữ có đứa con đầu tiên trước 30 tuổi sẽ giảm nguy cơ ung thư vú đáng kể so với những người chưa bao giờ có con hoặc sinh con đầu lòng sau 30 tuổi. Việc cho con bú sữa mẹ không chỉ đem đến các lợi ích về mặt dinh dưỡng, miễn dịch cho

trẻ mà còn là biện pháp phòng ngừa ung thư vú rất hiệu quả, đặc biệt khi bạn cho con bú trong khoảng 12 tháng.