

DỪNG DẦU THỰC VẬT, CÁC LOẠI HẠT TỐT CHO BỆNH NHÂN TIỀN LIỆT TUYẾN

Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ cho thấy bệnh nhân ung thư tiền liệt tuyến giai đoạn đầu có thể giảm được nguy cơ di căn và tử vong nếu họ thay thế các chất béo từ động vật trong thực phẩm sang chất béo có lợi cho sức khỏe từ thực vật (như dầu ô liu, dầu ăn t

Nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Mỹ cho thấy bệnh nhân ung thư tiền liệt tuyến giai đoạn đầu có thể giảm được nguy cơ di căn và tử vong nếu họ thay thế các chất béo từ động vật trong thực phẩm sang chất béo có lợi cho sức khỏe từ thực vật (như dầu ô liu, dầu ăn từ các loại hạt và quả bơ).

Nhóm nghiên cứu đã thu thập thông tin về thói quen ăn uống của 4.577 bệnh nhân ung thư tiền liệt tuyến ở giai đoạn mà bệnh chưa di căn. Các chuyên gia phát hiện việc thay đổi thói quen ăn mỡ động vật và tinh bột sang các loại chất béo có lợi cho sức khỏe từ rau củ và trái cây có tác dụng đáng kể lên quá trình phát triển bệnh cũng như nguy cơ tử vong. Cụ thể, những người thay thế 10% mức tiêu thụ tinh bột bằng các loại chất béo thực vật giảm 29% nguy cơ tử vong do căn bệnh ung thư tiền liệt tuyến và 26% tỷ lệ tử vong do những bệnh khác. Bên cạnh đó, việc ăn chừng 1 nắm các loại quả, hạt khô (như hạnh nhân, hạt dẻ, nho khô...) mỗi ngày giúp giảm 18% nguy cơ mắc ung thư tiền liệt tuyến và 11% nguy cơ tử vong một khi mắc bệnh.

Tiến sĩ Erin Richman giải thích: "dùng các loại dầu và hạt có lợi cho sức khỏe giúp gia tăng chất chống oxy hóa trong huyết tương, giảm lượng insulin và chứng viêm nhiễm - những yếu tố giúp ngăn chặn sự tiến triển của căn bệnh ung thư tiền liệt tuyến".

Mới đây, các nhà khoa học Úc phát hiện chất chống oxy hóa lycopene, một hóa chất tạo nên sắc đỏ của cà chua, có tác dụng làm giảm chứng phì đại tuyến tiền liệt do tuổi tác hoặc do áp lực bên trong bàng quang. Đây được xem là niềm hy vọng mới đối với những quý ông gặp phải tình trạng thường xuyên "ghé thăm" nhà vệ sinh, đặc biệt là vào ban đêm.

Theo báo Anh Daily Mail, một nghiên cứu kéo dài 3 tháng đã được thực hiện nhằm tìm hiểu tác động của lycopene khi được kết hợp với các hợp chất tự nhiên khác. Theo đó, 57 nam giới tuổi từ 40-80 được yêu cầu uống thuốc có chứa hoạt chất lycopene hoặc giả dược. Kết thúc nghiên cứu, các chuyên gia phát hiện số lần "ghé thăm" nhà vệ sinh vào ban đêm của quý ông đã giảm hơn 1/3 và chức năng tổng thể của bàng quang cũng được cải thiện đáng kể.

Trước đó, nghiên cứu của Đại học Cambridge, được giới thiệu với Hiệp hội Tim mạch Mỹ, cho thấy Ateronon – một loại thực phẩm bổ sung có chứa lycopene nhân tạo do các nhà khoa học Anh phát triển, có tác dụng cải thiện tính linh hoạt của mạch máu và làm giảm chứng xơ cứng động mạch. Ian Wilkinson, Giám đốc bộ phận thử nghiệm lâm sàng của Đại học Cambridge, cho rằng Ateronon cũng có thể giúp giảm nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt và làm chậm tiến triển của bệnh ở những người mới được chẩn đoán.