

CÀ CHUA VÀ ĐẬU NÀNH NGỪA UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

Mặc dù lycopene trong cà chua và isoflavone trong đậu nành từ lâu đã được biết đến với tác dụng có khả năng làm giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến, nhưng một nghiên cứu công bố ngày 8/5 của các nhà khoa học Mỹ cho biết việc sử dụng kết hợp hai loại thực

Mặc dù lycopene trong cà chua và isoflavone trong đậu nành từ lâu đã được biết đến với tác dụng có khả năng làm giảm nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến, nhưng một nghiên cứu công bố ngày 8/5 của các nhà khoa học Mỹ cho biết việc sử dụng kết hợp hai loại thực phẩm này trong bữa ăn còn mang lại hiệu quả cao hơn.

Nhóm các nhà khoa học trường Đại học bang Illinois đã tiến hành nghiên cứu trên những con chuột thí nghiệm đã được biến đổi gene để tạo khối u tiền liệt tuyến ác tính.

Kết quả thí nghiệm cho thấy trong nhóm chuột được cho ăn cà chua và đậu nành, tỷ lệ phát triển ung thư là 45%, thấp hơn so với 61% ở nhóm chỉ ăn cà chua và 66% ở nhóm chỉ ăn đậu nành.

Các nhà khoa học cũng cho biết ở các quốc gia thường xuyên sử dụng đậu nành trong bữa ăn, tỷ lệ mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến thấp hơn hẳn so với các nước khác.

Theo nhóm nghiên cứu, chế độ ăn từ 3-4 bữa cà chua một tuần kết hợp với 1-2 bữa đậu nành hàng ngày có thể giúp ngăn chặn hiệu quả căn bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Tác dụng sẽ còn cao hơn nếu như ăn các sản phẩm tươi như cà chua nguyên quả và sữa đậu nành chưa qua nhiều công đoạn chế biến.

Cũng theo nhóm nghiên cứu, việc ăn các sản phẩm tươi giúp cơ thể hấp thu được hầu hết các chất có hoạt tính sinh học cao trong thực phẩm, tốt hơn nhiều so với việc sử dụng các thuốc hoặc thực phẩm bổ sung lycopene và isoflavone.