

# ĂN CÁ NHIỀU DẦU GIẢM NGUY CƠ CHẾT SỚM DO UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT

Một chế độ ăn với cá có nhiều dầu sẽ giúp bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt tăng khả năng sống sót.

Kết luận trên được các nhà khoa học tại Trường Y khoa thuộc Đại học Harvard (Mỹ) đưa ra sau khi theo dõi 525 người đàn ông có tuổi trung bình 70 tham gia nghiên cứu từ năm 1989, theo Daily Mail.

Ăn cá có hàm lượng dầu cao có lợi cho người mắc ung thư tuyến tiền liệt

Đến năm 2011, trong số những người tham gia có 222 người chết vì ung thư tuyến tiền liệt và 268 người chết vì các bệnh khác.

Khi so sánh nguyên nhân tử vong và thói quen ăn uống của số người nói trên, giới khoa học phát hiện những đàn ông thường xuyên ăn cá với hàm lượng dầu cao giảm được nguy cơ chết vì ung thư tuyến tiền liệt từ 34-40%.

Các nhà khoa học cho rằng chế độ ăn dường như có tác động lớn tới các khối u trong giai đoạn đầu của ung thư tuyến tiền liệt.

Một nghiên cứu được thực hiện tại Đại học California ở Los Angeles (Mỹ) năm 2011 cũng cho thấy, dầu cá làm giảm số tế bào phân chia nhanh chóng trong các mô ung thư tuyến tiền liệt, giúp cơ thể ngăn chặn căn bệnh này lây sang những bộ phận khác của cơ thể.

Theo nghiên cứu mới, các nhà khoa học còn phát hiện những bệnh nhân tiêu thụ hàm lượng chất béo bão hòa cao nhất lại có nguy cơ chết vì các khối u cao gấp hai lần so với những người tiêu thụ hàm lượng chất này ít hơn.

Chất béo bão hòa có trong thịt, sữa, thức ăn chiên hoặc nướng...

Nghiên cứu này được đăng trên chuyên san American Journal of Epidemiology.