

# ĂN ÍT CHẤT BỘT ĐƯỜNG, PROTEIN GIẢM NGUY CƠ GÂY UNG THƯ

Chế độ ăn ít chất bột đường và giàu protein có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư và làm chậm quá trình phát triển của khối u.

Thông tin trên là kết luận của các nhà khoa học Mỹ được đăng trên ấn phẩm "Nghiên cứu bệnh ung thư" của Hiệp hội nghiên cứu ung thư Mỹ số ra ngày 14/6.

Trong một nghiên cứu, các nhà khoa học đã cấy tế bào u bướu ở người hoặc chuột lên nhiều giống chuột và chia chúng làm hai nhóm với hai chế độ ăn khác nhau. Nhóm thứ nhất sử dụng chế độ ăn điển hình của phương Tây, bao gồm 55% chất bột đường, 23% protein và 22% chất béo. Nhóm thứ hai có chế độ ăn giàu protein hơn, bao gồm 15% chất bột đường, 58% protein và 26% chất béo. Sau một thời gian, các nhà khoa học nhận thấy tế bào u bướu phát triển chậm hơn ở nhóm chuột thứ hai.

Ăn ít thực phẩm giàu protein giảm nguy cơ ung thư (Ảnh minh họa: hoalian.com)

Tương tự như vậy, những con chuột bị mắc bệnh ung thư vú do di truyền cũng được chia làm hai nhóm như trên. Kết quả là gần như một nửa số chuột thuộc nhóm thứ nhất phát triển bệnh ngay trong năm đầu tiên; trong khi đó không có con chuột nào thuộc nhóm thứ hai bị như vậy.

Ngạc nhiên nữa là chỉ có một con chuột trong nhóm thứ nhất đạt được tuổi thọ trung bình của chuột (khoảng 2 năm) và 70% trong số chúng chết vì bệnh ung thư. Tuy nhiên, ở nhóm chuột thứ hai, chỉ 30% phát triển bệnh ung thư và hơn một nửa trong số chúng đạt được, thậm chí vượt qua ngưỡng tuổi thọ bình thường của loài chuột.

Tiến hành kiểm tra hiệu quả của chất ức chế mTOR (có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của tế bào) và chất ức chế COX-2 (có tác dụng giảm sự phát triển của khối u), các nhà khoa học cũng phát hiện hai chất này làm tăng hiệu quả ngăn chặn ung thư và sự phát triển khối u đối với nhóm chuột thứ hai.

Giải thích cơ chế sinh học này, các nhà khoa học cho biết những tế bào u bướu không giống như những tế bào bình thường, chúng cần một lượng lớn đường glucose để phát triển.

Chính vì vậy, giới hạn lượng đường nạp vào cơ thể có thể làm giảm đáng kể lượng glucose trong máu và insulin - một loại hoóc môn có khả năng thúc đẩy sự phát triển của khối u.