

OMEGA 3 CÓ THỂ GIÚP GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ RUỘT KẾT

Một kết quả nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí Dịch tễ học của Mỹ số ra tháng 4/2010 cho biết những người mà ăn nhiều dầu cá và các axit béo omega 3 khác có thể giảm được nguy cơ bị ung thư ruột kết.

Tiến sỹ Sangmi Kim và các đồng nghiệp ở Việ

Một kết quả nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí Dịch tễ học của Mỹ số ra tháng 4/2010 cho biết những người mà ăn nhiều dầu cá và các axit béo omega 3 khác có thể giảm được nguy cơ bị ung thư ruột kết.

Tiến sỹ Sangmi Kim và các đồng nghiệp ở Viện khoa học sức khỏe môi trường quốc gia ở Bắc Carolina nói rằng những nghiên cứu ở chuột và hai thử nghiệm nhỏ ở người cho thấy chất bổ sung dầu cá có thể giảm viêm sưng và các chức năng chống ung thư.

Để nghiên cứu sâu hơn, tiến sỹ Kim và các đồng nghiệp đã xem xét mối liên hệ giữa việc uống axit béo tổng hợp chưa no và nguy cơ ung thư ruột ở 1.503 người da trắng (bao gồm 716 bệnh nhân ung thư ruột kết và 787 người khỏe mạnh) và 369 người Mỹ gốc Phi (213 người bị ung thư ruột kết và 156 không bị).

Kết quả cho thấy trong nhóm những người da trắng, bốn người ăn nhiều nhất axit béo omega 3 giảm một nửa nguy cơ bị ung thư ruột kết so với bốn người ăn ít nhất. Khi xem xét kết quả của nhóm người da trắng và người Mỹ gốc Phi cùng nhau, các nhà khoa học phát hiện thấy nguy cơ ung thư giảm đi nếu như hàm lượng uống omega tăng. Một nghiên cứu riêng rẽ đối với những người da đen không phát hiện thấy mối liên hệ này.

Ngoài ra, các nhà khoa học còn nhận thấy những người mà uống nhiều axit béo omega 6 cùng với omega 3 có nhiều khả năng bị ung thư ruột kết hơn. Tuy nhiên, nếu chỉ uống riêng omega 6 thôi thì không ảnh hưởng đến nguy cơ.

Ngoài các loại dầu cá, các nguồn axit béo omega 3 bao gồm dầu hạt, như dầu óc chó và dầu hạt lanh, và các loại rau lá xanh. Người dân Mỹ thường ăn nhiều axit béo omega 6 hơn omega 3; các nguồn omega 6 bao gồm dầu cọ, dầu đậu tương, và dầu hướng dương.

Ung thư ruột già thường xảy ra nhiều hơn tại các nước phương Tây. Mỗi năm có khoảng 55.000 người Mỹ qua đời vì bệnh này. Bệnh này thường xảy ra nhất đối với những người từ 50 tuổi hoặc lớn hơn.

Hiện nay, khoa học chưa biết chính xác nguyên nhân nào tạo ra bệnh ung thư ruột già. Tuy nhiên, có một số trường hợp có thể làm gia tăng nguy cơ bị bệnh này như nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn 50 tuổi hoặc già hơn; nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn hoặc thân nhân của bạn có các bướu thịt (políp) hoặc trước đây đã bị ung thư ruột già; nguy cơ của bạn gia tăng nếu bạn bị chứng viêm ruột già mãn tính như "Viêm loét ruột già hay Viêm ruột già", "Bệnh Crohn" hoặc "hội chứng co thắt rối loạn đường ruột"; thức ăn của bạn có nhiều chất béo.../.

