

ĂN SỮ A CHUA GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ BÀNG QUANG

Một công trình nghiên cứu mới đây cho thấy rằng ăn sữa a chua hàng ngày sẽ giúp giảm tới 40% nguy cơ ung thư bàng quang so với những người ít ăn hay không bao giờ ăn sữa a chua.

Kết quả này thu được từ một cuộc khảo sát khoảng 800.000 bệnh nhân, ke

Một công trình nghiên cứu mới đây cho thấy rằng ăn sữa a chua hàng ngày sẽ giúp giảm tới 40% nguy cơ ung thư bàng quang so với những người ít ăn hay không bao giờ ăn sữa a chua.

Kết quả này thu được từ một cuộc khảo sát khoảng 800.000 bệnh nhân, kéo dài tới chín năm của Viện Nghiên cứu Karolinska (Stockholm, Thụy Điển). Các nhà khoa học đã so sánh chế độ dinh dưỡng với nhóm đối chứng không mắc bệnh ung thư bàng quang.

Còn theo kết quả nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nutrition của Mỹ, việc ăn hai hộp sữa a chua mỗi ngày sẽ giúp giảm 45% nguy cơ mắc ung thư bàng quang ở phụ nữ và 36% ở đàn ông.

Kết quả rất đáng phấn khởi này là do trong sữa a chua có chứa các vi khuẩn lên men rất có lợi cho sức khỏe.

Ngoài ra, những người ăn sữa a chua thường xuyên cũng là những người có ý thức và biết chăm sóc sức khỏe bản thân tốt hơn những người không ăn sữa a chua.

Theo các con số thống kê, một nửa các trường hợp ung thư bàng quang ở đàn ông và hơn 30% ở phụ nữ là do hút thuốc lá.

Chính vì vậy, các chuyên gia sức khỏe đều nhất trí rằng bỏ thuốc lá sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ phát triển căn bệnh rất nguy hiểm này./.