

# ĐẬU NÀNH GIÚP GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ NỘI MẠC TỬ CUNG, BUÔNG TRỨNG

Theo kết quả nghiên cứu mới đây, những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm nguồn gốc đậu nành sẽ giảm nguy cơ bị ung thư buồng trứng và nội mạc tử cung.

Người ta đã biết, ung thư nội mạc tử cung và ung thư buồng trứng tác động bởi các hormon như estrogen. Trong khi một số hợp chất trong đậu nành

Theo kết quả nghiên cứu mới đây, những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm nguồn gốc đậu nành sẽ giảm nguy cơ bị ung thư buồng trứng và nội mạc tử cung.

Người ta đã biết, ung thư nội mạc tử cung và ung thư buồng trứng tác động bởi các hormon như estrogen. Trong khi một số hợp chất trong đậu nành có tác động như estrogen liên quan tới tỷ lệ ung thư vú cao thì nghiên cứu này cho thấy chúng giúp làm giảm nguy cơ ung thư nội mạc tử cung và buồng trứng.

Tiến sĩ Kwon Myung và cộng sự thuộc Trung tâm ung thư Quốc gia (Hàn Quốc) đã phân tích 7 nghiên cứu gồm hơn 169.000 phụ nữ, trong đó 3.516 người bị 1 trong 2 ung thư. Hầu hết các nghiên cứu này đánh giá mức độ ăn đậu nành hoặc chế phẩm từ đậu nành như sữa đậu nành, protein đậu nành. Kết quả, tỷ lệ bị ung thư giảm 40% ở nhóm phụ nữ ăn nhiều nhất những thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành.

Tuy nhiên, theo các nhà khoa học, cần nghiên cứu thêm để xác định hàm lượng tối ưu thực phẩm có nguồn gốc từ đậu nành.