

## ĂN THỊT CHÁY LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC UNG THƯ TUY

Theo thông báo mới đây của hiệp Hội Ung thư Hoa Kỳ, việc ăn nhiều thịt được chế biến ở nhiệt độ cao hoặc bị cháy xém, chẳng hạn như nướng, rán... có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư tụy.

Thông báo này dựa trên kết quả một nghiên cứu được tiến hành tại Trường Đại học bang Minnesota. Theo đó, quá trình chế biến những loại thịt như: thịt rán, nướng, quay... có thể tạo ra chất carcinogen (là một thành phần hóa chất khá phổ biến trong khói thuốc lá) và đây chính là nguyên nhân làm gia tăng nguy cơ mắc ung thư. Trái lại việc hầm, hay luộc thịt không hề tạo ra carcinogen.

Nghiên cứu được tiến hành đối với 62. 581 người tình nguyện. Trong nhiều năm, các nhà khoa học đã theo dõi chế độ ăn uống và thói quen sử dụng thức ăn của những người tình nguyện tham gia nghiên cứu, đặc biệt, cách thức chế biến thức ăn của họ được các nhà nghiên cứu hết sức quan tâm.

Kết quả là sau 9 năm theo dõi và kiểm tra sức khỏe định kỳ, người ta phát hiện thấy có 208 trường hợp có dấu hiệu bị mắc ung thư tụy. Tập trung chủ yếu vào những người có sở thích ăn các loại thực phẩm được chế biến ở nhiệt độ cao. Nguy cơ mắc ung thư tụy ở những người hay ăn thịt nướng, rán... cao hơn tới 60% so với những người thường ăn thịt hầm.

Ngoài ra, nghiên cứu cũng cho thấy: cách nướng thịt, rán hoặc quay thịt... ở nhiệt độ cao còn dễ khiến cho thịt bị cháy tạo ra nhiều mảnh vụn than nhỏ rất có hại cho sức khỏe con người.