

ĂN NHIỀU HẠT ÓC CHÓ GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ VÚ

Các nhà khoa học thuộc trường y, Đại học Marshall ở Huntington, bang West Virginia (Mỹ) cho biết, việc ăn nhiều hạt óc chó có thể giúp phụ nữ giảm được nguy cơ ung thư vú.

Các nhà khoa học đã thực hiện thí nghiệm cho thấy những con chuột được nuôi để phát
Các nhà khoa học thuộc trường y, Đại học Marshall ở Huntington, bang West Virginia (Mỹ) cho biết, việc ăn nhiều hạt óc chó có thể giúp phụ nữ giảm được nguy cơ ung thư vú.

Các nhà khoa học đã thực hiện thí nghiệm cho thấy những con chuột được nuôi để phát triển bệnh ung thư sẽ giảm được đáng kể nguy cơ ung thư vú nếu chúng được ăn một lượng bằng nắm tay hạt óc chó mỗi ngày.

Bà Elaine Hardman, một trong những tác giả của nghiên cứu trên, cho rằng "khi bạn cần ăn vặt thì hạt óc chó là một lựa chọn khôn ngoan hơn so với các loại bánh quy giòn hay khoai tây chiên."

Bà cũng nhấn mạnh một chế độ ăn uống lành mạnh có thể ngăn chặn hầu hết các loại bệnh kinh niên.

Theo nhà khoa học Hardman, hạt óc chó chứa rất nhiều thành phần đã được minh chứng có khả năng làm chậm quá trình phát triển ung thư như axit béo omega-3, các chất chống ôxy hóa và phytosterols.

Nghiên cứu nói trên cũng bổ sung bằng chứng cho thấy axit béo omega-3 có thể mang lại nhiều lợi ích sức khỏe, từ việc ngăn chặn bệnh tim tới giảm nguy cơ ung thư.

Tuy nhiên, cho đến nay các nhà khoa học chưa khẳng định được liệu axit béo có trong các loại quả hạch và rau lá xanh có giống với axit béo omega-3 có trong dầu cá hay không./.