

## NGUY CƠ UNG THƯ TỪ THỊT NƯỚNG KỸ

Ăn các loại thịt nướng cháy sẽ có nguy cơ phát triển ung thư tuyến tụy. Nghiên cứu kéo dài 9 năm với hơn 62 ngàn người tham gia, chỉ rõ.

Ăn các loại thịt nướng cháy sẽ có nguy cơ phát triển ung thư tuyến tụy. Nghiên cứu kéo dài 9 năm với hơn 62 ngàn người tham gia, chỉ rõ.

Và những người ăn nhiều nhất loại thịt nướng kỹ có nguy cơ phát triển khối u ác tính hơn những người ít ăn nhất tới 70%.

TS Kristin Anderson, ĐH Sức khỏe cộng đồng Minnesota, người thực hiện đề tài này, cho biết: "Các loại thịt đồ rán, nướng và quay đều có thể tạo ra các hợp chất gây ung thư như acrylamides và heterocyclic amines. Những chất sinh ung thư này không "xuất hiện" khi ninh hay bỏ lò."

TS Anderson nói: "Chúng tôi không thể nói một cách chắc chắn rằng nguy cơ sẽ tăng do ăn phải các loại thịt có chất sinh ung thư. Tuy nhiên, những người thích ăn thịt rán hay quay nên giảm nhiệt hoặc tắt lửa ngay khi món ăn vừa chín, vừa đủ để tiêu diệt hết các vi khuẩn."

Thêm nữa, chúng ta có thể giảm sự hình thành của các hợp chất sinh ung thư bằng cách dùng lò vi sóng để nấu thịt trong vài phút và ướp thịt với một chút nước quả trước khi cho lên nướng".

TS Anderson cho biết bà tập trung vào bệnh ung thư tuyến tụy bởi vì việc điều trị căn bệnh này hiện vẫn còn rất hạn chế và khả năng tử vong rất cao sau khi phát hiện ra bệnh.

Các nghiên cứu trước đó cho thấy sự liên quan giữa thịt cháy với ung thư ruột, ung thư dạ dày và ung thư tuyến tiền liệt.

Chất sinh ung thư acrylamides không chỉ tìm thấy trong thịt nấu trong nhiệt độ cao mà cả các thực phẩm giòn, cà phê, ngũ cốc ăn sáng, khoai tây nướng.

Năm 2002, các nhà khoa học Thụy Điển đã phát hiện thấy trong thực phẩm chế biến sẵn rất "giàu" hợp chất acrylamides.