

UỐNG TRÀ QUÁ NÓNG LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ HỌNG

Theo một nghiên cứu mới công bố trên website bmj.com, chúng ta được khuyên

Theo một nghiên cứu mới công bố trên website bmj.com, chúng ta được khuyên là chỉ nên uống trà sau khi đã pha khoảng một vài phút. Nghiên cứu chỉ ra rằng nếu uống trà của nóng (từ 70 độ C trở lên) có thể làm tăng nguy cơ ung thư thực quản - ống cơ dẫn thức ăn từ họng tới dạ dày.

Nghiên cứu được thực hiện ở miền bắc Iran nơi tiêu thụ một lượng lớn trà xanh mỗi ngày.

Nhưng một biên tập viên lại cho rằng những phát hiện này không phải là nguyên nhân để cảnh báo mọi người. Lời khuyên chung nhất chính là hãy đợi thức ăn và đồ uống nguội đi một chút trước khi nuốt.

Căn bệnh ung thư thực quản đã lấy đi sinh mạng của hơn 500.000 người trên toàn thế giới mỗi năm, và dạng ung thư biểu mô tế bào vảy thực quản (OSCC) là dạng phổ biến nhất. Tại Châu Âu và Hoa Kỳ, nguyên nhân chính là hút thuốc lá và uống rượu, thói quen này phổ biến hơn ở đàn ông. Nhưng việc uống đồ uống nóng cũng là một yếu tố nguy cơ nữa.

Thành phố Golestan ở bắc Iran là một trong những nơi có tỷ lệ mắc OSCC cao nhất trên thế giới, nhưng tỷ lệ người hút thuốc lá và uống rượu lại khác thấp. Tại đây phụ nữ lại là người thường bị chẩn đoán mắc bệnh hơn đàn ông. Tuy nhiên uống trà lại là thói quen phổ biến. Do đó các khoa học đã bắt tay và tiến hành kiểm tra mối liên hệ giữa thói quen uống trà và nguy cơ mắc OSCC.

Họ đã nghiên cứu thói quen uống trà ở 300 người chẩn đoán mắc OSCC đồng thời kết hợp với kết quả của 571 người khỏe mạnh ở cùng khu vực đó. Hầu như tất cả người tham gia đều uống trà đen thường xuyên, thể tích trung bình mà họ uống mỗi ngày là trên 1 lít.

So với việc uống trà ấm (65 độ C trở xuống), việc uống trà nóng (65-69 độ C) có liên quan với nguy cơ mắc ung thư thực quản tăng gấp đôi, còn uống trà nóng (từ 70 độ C) trở lên lại gắn với con số nguy cơ tăng gấp 8 lần.

Uống trà quá nóng làm tăng nguy cơ ung thư họng (Ảnh : .okinawaprogram.com)

Tương tự, so với việc uống trà trong vòng 4 phút hoặc hơn sau khi rót ra, uống trà sau khi rót chưa đầy 2 phút sẽ làm tăng nguy cơ lên 4 hoặc 5 lần. Không có sự liên hệ nào giữa lượng trà uống vào và nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Nhằm giảm tối thiểu sai sót trong nhiệt độ trà thực và nhiệt độ trà mà người tham gia thuật lại, các nhà nghiên cứu đã phải xác định nhiệt độ thực khi 50.000 người tham gia uống trà. Nhiệt độ nằm trong khoảng dưới 60 độ C đến trên 70 độ C. Có sự đồng nhất tương đối giữa nhiệt độ thực đo được và nhiệt độ mà người tham gia đề cập.

Các tác giả cho biết kết quả nghiên cứu của họ thể hiện mối liên hệ mạnh mẽ giữa nguy cơ mắc ung thư biểu mô tế bào hình vảy thực quản và thói quen uống trà nóng hoặc quá nóng.

Các nghiên cứu trước đây thực hiện tại Anh Quốc cũng đưa ra con số trung bình là 56 đến 60 độ C ở những nhóm người khỏe mạnh.

Họ cũng đồng thời cho rằng việc thông báo với người dân về nguy cơ của thói quen uống trà nóng có thể rất hữu ích trong việc giảm tác động của bệnh ung thư thực quản tại Golestan cũng như các nhóm nguy cơ cao khác có chung một thói quen.

Theo David Whiteman thuộc Viện nghiên cứu y học Queensland tại Australia, kết quả cung cấp bằng chứng thuyết phục rằng uống trà nóng ở nhiệt độ cao hơn 70 độ C có thể làm tăng nguy cơ ung thư tế bào biểu mô hình vảy thực quản.

Nghiên cứu cũng đồng thời hỗ trợ cho quan điểm rằng tổn thương về nhiệt có thể là nguyên nhân gây ung thư biểu mô mặc dù cơ chế nhiệt độ thúc đẩy sự phát triển khối u vẫn chưa được làm rõ và cần nghiên cứu bổ sung.

Tuy nhiên tác giả nhấn mạnh rằng các phát hiện này không phải là nguyên nhân để đưa ra cảnh báo, cũng không phải là căn cứ để buộc người dân giảm hứng thú của mình đối với thói quen uống trà tao nhã. Thay vào đó, chúng ta nên chờ ít nhất 4 phút hoặc hơn để trà và đồ uống nguội bớt từ mức có thể gây bỏng đến mức có thể uống được.