

DẦU CÁ GIÚP GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Dầu cá có thể bảo vệ nam giới khỏi nguy cơ tử vong do ung thư tuyến tiền liệt, một nghiên cứu chỉ rõ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng uống 1 liều axit béo omega-3, hoặc dầu cá trong cá trích, cá hồi, cá thu, có thể giảm nguy cơ phá

Dầu cá có thể bảo vệ nam giới khỏi nguy cơ tử vong do ung thư tuyến tiền liệt, một nghiên cứu chỉ rõ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng uống 1 liều axit béo omega-3, hoặc dầu cá trong cá trích, cá hồi, cá thu, có thể giảm nguy cơ phát triển bệnh ung thư khoảng 60%. Nó cũng có tác dụng đối với những người mang gen làm tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt (Những người mang gen COX-2 có nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến cao gấp 5 lần so với người không mang gen).

Nghiên cứu đã so sánh chế độ dinh dưỡng của 466 nam giới có bệnh với 478 nam giới khỏe mạnh. Họ phát hiện ra rằng những người thường xuyên ăn cá béo giàu omega - 3, từ 1 - 3 lần mỗi tháng sẽ giảm 36% nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến so với những người không bao giờ ăn các loại cá này. Bổ sung dầu cá 1 lần mỗi tuần sẽ có hiệu quả cao hơn nữa, giảm tới 57% nguy cơ.

Ngoài cá béo, có thể ăn các loại ngao sò. Loài động vật có vỏ thân mềm này cũng rất giàu axit béo omega-3.

Trưởng nhóm nghiên cứu, GS John Witte, ĐH California (San Francisco, Mỹ) cho biết: "Người mang gen COX-2 có thể giảm nguy cơ mắc bệnh nếu uống nửa gam dầu cá mỗi ngày".

Theo giải thích của các nhà khoa học, axit béo omega-3 giúp ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt nhờ khả năng chống viêm. Có nhiều bằng chứng cho thấy sự viêm nhiễm tác động tới nguy cơ ung thư. Những viêm nhiễm không được hệ miễn dịch "hưởng ứng", có thể bị ảnh hưởng bởi chế độ dinh dưỡng, sự nhiễm khuẩn và gen.

Những phát hiện này được đăng tải trên tạp chí y học Cancer Research.