

NHỎ ĂN ĐẬU NÀNH, LỚN TRÁNH UNG THƯ

Một công trình nghiên cứu của Mỹ cho thấy những phụ nữ ăn nhiều đậu nành khi còn nhỏ thì giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú vào tuổi trung niên.

Các nghiên cứu trước kia từng gợi ý về mối liên quan giữa đậu nành với nguy cơ ung thư vú.

Ph

Một công trình nghiên cứu của Mỹ cho thấy những phụ nữ ăn nhiều đậu nành khi còn nhỏ thì giảm đáng kể nguy cơ ung thư vú vào tuổi trung niên.

Các nghiên cứu trước kia từng gợi ý về mối liên quan giữa đậu nành với nguy cơ ung thư vú.

Phát hiện mới đây cũng cho thấy ăn nhiều đậu nành có hiệu quả bảo vệ ở bất cứ giai đoạn nào trong cuộc đời, và tiếp tục khẳng định rằng hiệu quả bảo vệ mạnh mẽ nhất là ở những người từng ăn đậu nành khi còn bé.

Nghiên cứu được thực hiện trên gần 1.600 phụ nữ Mỹ gốc Á, 600 người trong số họ bị ung thư vú và số còn lại khỏe mạnh.

Những người ăn nhiều đậu nành khi còn nhỏ - khoảng một lần mỗi tuần hoặc hơn - thì giảm 58% nguy mắc bệnh này so với những người tiêu thụ ở lượng ít hơn.

Còn những người ăn nhiều đậu nành nhưng ở tuổi trưởng thành, thì giảm 25% nguy cơ ung thư vú.

Mặc dù vậy, các nhà nghiên cứu vẫn cảnh báo rằng công trình này là chưa đủ để khuyến cáo gia tăng lượng đậu nành trong thực đơn của trẻ. Họ kêu gọi có thêm các nghiên cứu khác.

"Đây là công trình nghiên cứu đầu tiên đánh giá việc ăn đậu nành ở tuổi thơ ấu và nguy cơ mắc ung thư vú về sau, và kết quả này chưa đủ để đưa ra khuyến cáo với cộng đồng", chuyên gia cao cấp Regina G. Ziegler, từ Viện Ung thư Quốc gia Mỹ, cho biết.