

## MỘT QUẢ TÁO MỖI NGÀY SẼ ĐẨY LÙI UNG THƯ VÚ

Ăn một quả táo mỗi ngày sẽ giúp chị em tránh xa được những khối ung thư vú đáng sợ, một nghiên cứu trên chuột đã chứng tỏ điều đó.

Nghiên cứu do Viện Ung thư Mỹ thực hiện trong 24 tuần trên chuột đã cho thấy, nước chiết xuất từ táo làm chậm qu&a

Ăn một quả táo mỗi ngày sẽ giúp chị em tránh xa được những khối ung thư vú đáng sợ, một nghiên cứu trên chuột đã chứng tỏ điều đó.

Nghiên cứu do Viện Ung thư Mỹ thực hiện trong 24 tuần trên chuột đã cho thấy, nước chiết xuất từ táo làm chậm quá trình tăng trưởng các khối u tuyến - nguyên nhân lớn nhất gây tử vong vì ung thư vú. Càng ăn nhiều táo, các khối u này càng bị ức chế.

Cụ thể, trong nhóm chuột không dùng táo, 81% có tình trạng các khối u phát triển nhanh chóng.

Với nhóm chuột được cho ăn táo ở liều lượng tương đương như con người ăn một quả táo mỗi ngày, bệnh ung thư chỉ phát triển mạnh lên ở 57% trong số chúng.

Còn trong nhóm chuột ăn táo tương đương như khi ta ăn 6 quả mỗi ngày, các khối u chỉ bộc phát ở 23% trong số chúng.

"Chúng tôi không chỉ quan sát thấy các con chuột ăn táo có ít khối u hơn, mà các khối u này cũng nhỏ hơn, kém ác tính hơn và mọc lên chậm hơn so với những khối u ở nhóm chuột không ăn táo", giáo sư Rui Hai Liu từ Đại học Cornell ở NewYork cho biết.

Các nhà nghiên cứu tuyên bố công trình này đã nhấn mạnh vai trò của chất flavonoids trong bữa ăn, bởi khả năng chống ôxi hóa của chúng và chống lại hiện tượng phân chia tế bào tự phát trong cơ thể.

Táo là loại hoa quả đầu bảng chứa flavonoids, tiếp đó là cam, nho, dâu tây, mận và chuối.

Ung thư vú là dạng ung thư phổ biến nhất ở Anh, với khoảng 125 người được phát hiện mỗi ngày. Mỗi năm, khoảng 1 triệu người trên thế giới bị chẩn đoán mắc bệnh.