

# ĂN QUÁ NHIỀU RAU QUẢ CŨNG KHÔNG NGĂN ĐƯỢC UNG THƯ VÚ

Một chế độ ăn đậm đặc rau quả không hề tốt hơn so với khi ăn lượng vừa phải trong việc làm giảm nguy cơ ung thư vú, các nhà nghiên cứu nói.

Nghiên cứu tìm hiểu 3.088 phụ nữ Mỹ. Tất cả họ đều đã từng điều trị thành công ung thư vú ở giai đoạn sớm, tham gia nghiên cứu từ năm 1995 đến 2000 tại 7 địa điểm ở Mỹ. Họ được theo dõi trong vòng 6-11 năm. Một nửa trong số họ tuân theo chế độ ăn có lượng rau quả bình thường, tức là 5 lần một ngày, số còn lại ăn gấp đôi chỉ tiêu đó.

Kết quả là, những người dùng gấp đôi rau và hoa quả trong bữa ăn (bên cạnh việc ăn nhiều chất xơ và ít mỡ) cũng chẳng khá khẩm hơn những người ăn 5 lần một ngày trong việc tránh tái mắc ung thư vú hoặc tử vong do căn bệnh này.

Các nhà nghiên cứu đã gọi đây là công trình lớn nhất thuộc loại này trong việc đánh giá ảnh hưởng của chế độ ăn tới việc tái mắc ung thư vú và cho biết kết quả này gần như là cuối cùng.

"Tôi ngạc nhiên và thất vọng", Marcia Stefanick, từ Đại học Stanford ở California, Mỹ, một thành viên nhóm nghiên cứu, cho biết. "Chúng tôi đã hy vọng sẽ cho ra một kết quả khác, nhưng không phải".

Tuy nhiên, một thành viên khác của nhóm nghiên cứu lại nhìn nhận vấn đề lạc quan hơn. "Kết quả nghiên cứu cho thấy phụ nữ không phải quá nhiệt tình với vấn đề này. Họ có thể sống tốt mà không cần phải lúc nào cũng lo lắng về chế độ ăn hằng ngày".

Khoảng 17% phụ nữ ở cả hai nhóm đã tái phát bệnh. Khoảng 10% trong cả hai nhóm tử vong khi đang được nghiên cứu, 80% là do ung thư vú.

Nhóm nghiên cứu cũng cho biết họ hy vọng các bà các cô sẽ không suy diễn từ phát hiện này rằng chế độ ăn chẳng có liên quan gì với ung thư vú. Thực tế đã cho thấy, 5 bữa rau quả mỗi ngày khiến người ta khỏe mạnh hơn hẳn.

T. An