

PHỤ NỮ CHÂU Á ĂN ĐỒ TÂY DỄ BỊ UNG THƯ VÚ

Những phụ nữ Á châu ăn chế độ phương tây gồm nhiều thịt, bánh mì trắng, sữa và bánh pudding sẽ có nguy cơ bị ung thư vú cao hơn.

Một nghiên cứu trên 1.500 phụ nữ Trung Quốc cho thấy những ai ăn chế độ ăn vừa ngọt vừa nhiều thịt sẽ tăng gấp đôi khả năng bị bệnh so với những người ăn nhiều rau. Tỷ lệ tăng gấp đôi này nằm chủ yếu ở những phụ nữ thừa cân mãn kinh.

"Với phụ nữ sau mãn kinh, tiêu thụ ít đồ ăn phương tây cùng với việc kiểm soát cân nặng sẽ giúp ngăn ngừa nguy cơ bị ung thư vú. Châu Á vốn có tỷ lệ bệnh thấp nhưng đang bị ảnh hưởng bởi đồ ăn phương tây", các nhà nghiên cứu tại Trung tâm ung thư Fox Chase nói.

Chế độ ăn ngọt nhiều thịt bao gồm các loại thịt cá, cũng như bánh kẹo, pudding, bánh mì trắng và sữa. Còn chế độ ăn nhiều rau truyền thống ở Trung Quốc bao gồm các loại rau, các sản phẩm từ đậu nành và cá nước ngọt.

Theo Hiệp hội chống ung thư Trung Quốc, tỷ lệ bị mắc và chết vì ung thư vú ở các thành phố lớn đã tăng từ 37% đến 38,9% trong những năm 1990. Những phụ nữ mãn kinh bị béo phì có nguy cơ ung thư vú cao hơn cả.

M.T.