

GIẢM 60% NGUY CƠ UNG THƯ NHỜ UỐNG SỮA

Theo một nghiên cứu mới đây tại Mỹ, khi uống sữa có tăng cường canxi và vitamin D sẽ giúp giảm ít nhất là 60% nguy cơ ung thư ở phụ nữ.

Trong 4 năm liên tục, hơn 1.000 phụ nữ trong độ tuổi 55 được chia thành 3 nhóm uống các viên bổ sung: canxi và vitamin D; chỉ canxi; giả dược. Kết quả cho thấy khả năng ngăn chặn các khối u ác tính là 60% ở những người uống canxi và vitamin D, 47% ở những người chỉ uống canxi so với những người uống giả dược.

Có thể thay thế viên bổ sung bằng các thực phẩm giàu vitamin-D như sữa và các sản phẩm từ sữa bởi sữa thực sự là nguồn canxi và vitamin D tuyệt vời nhất khi nó cùng với ánh nắng đáp ứng 70% nhu cầu của cơ thể về 2 vi chất này.

Trong 4 năm tiến hành nghiên cứu đã có 50 phụ nữ bị các bệnh ung thư (không phải ung thư da) bao gồm: ung thư vú, ung thư ruột, ung thư phổi và 1 số loại ung thư khác. Trong đó, 13 ca ung thư chẩn đoán ở năm đầu tiên đã từng tham gia 1 nghiên cứu trước đó với kết quả là giảm nguy cơ phát triển khối u tới 77% so với các nhóm uống giả dược khác.

“Đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy việc tăng cường vitamin D có thể ngăn chặn bệnh ung thư”, trưởng nhóm nghiên cứu, TS Joan Lappe, một chuyên gia nghiên cứu về dinh dưỡng của ĐH Creighton (bang Omaha, Mỹ) cho biết.

Một số nghiên cứu trước đó cũng cho kết quả tương tự rằng canxi và vitamin D có thể giảm nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ tiền mãn kinh và ung thư ruột kết ở phụ nữ mãn kinh.