

# NGƯỜI ĂN NHIỀU HÀNH TỎI ÍT BỊ UNG THƯ

Tỷ lệ mắc ung thư thực quản, tử cung và vòm họng ở những người cao tuổi có thói quen ăn hành thường xuyên thấp hơn nhiều so với mức trung bình của xã hội, Viện Nghiên cứu dược lý Mario Negri (Italy) khẳng định.

Một số nghiên cứu trước đây đã đưa ra kết luận tương tự, nhưng nhiều người vẫn tỏ ra hoài nghi. Họ cho rằng đối tượng tham gia nghiên cứu là người Trung Quốc nên không thể chắc chắn rằng hành, tỏi có thể giúp ngăn ngừa ung thư ở người phương Tây. Với phát hiện này, có thể khẳng định rằng người phương Tây cũng được hưởng lợi từ tác dụng chống ung thư của hành, tỏi.

(Ảnh: Flickr)

Theo tiến sĩ Carlotta Galeone, trưởng nhóm nghiên cứu, thì chưa thể khẳng định rằng hành, tỏi trực tiếp ngăn chặn ung thư. Ông cho rằng có thể những người thích hành, tỏi theo đuổi chế độ ăn nhiều rau quả và chính điều đó giúp họ giảm được nguy cơ mắc ung thư.

Mặc khác, những nghiên cứu trên động vật và thử nghiệm trong phòng thí nghiệm với tế bào ung thư cho thấy, các hợp chất có trong hành, tỏi có thể kìm hãm sự phát triển của các khối u. Chẳng hạn, những hợp chất của sulfur trong tỏi và flavonoid, tác nhân chống oxy hóa trong hành, là một trong những chất có khả năng bảo vệ tế bào khỏi sự xâm nhập của ung thư.

Phát hiện của Galeone và các cộng sự là kết quả phân tích 8 công trình nghiên cứu về tác dụng của tỏi, hành được tiến hành ở Italy và Thụy Sĩ. Các công trình này so sánh mức độ dùng tỏi trong khẩu phần giữa những người khỏe mạnh cao tuổi với những người mắc ít nhất một dạng ung thư. Các nhà nghiên cứu đã hỏi những người tham gia về chế độ ăn uống, hoạt động thể chất và thói quen khác của họ.

Đối với ung thư thực quản, nhóm của Galeone phát hiện ra rằng phụ nữ và nam giới ăn hành 7 lần trở lên trong tuần giảm được một nửa nguy cơ mắc bệnh so với những người không ưa rau. Tương tự, những người ăn tỏi ít nhất 7 lần trong tuần có nguy cơ mắc ung thư thấp hơn những người không bao giờ dùng tỏi trong khẩu phần khoảng 25%. Những người thích tỏi và hành cũng có nguy cơ mắc ung thư vòm họng, miệng, thận và tử cung thấp hơn.

Theo Galeone, với những gì đã biết về các đặc tính sinh hóa của các hợp chất có trong hành và tỏi, sẽ là một ý tưởng hay nếu bạn thêm hai thứ rau này vào khẩu phần ăn hàng ngày. Tuy nhiên, cách khôn ngoan nhất là trộn chúng với nhiều loại rau khác.

Một số nghiên cứu trước đây khẳng định rằng tỏi và cà chua có tác dụng chống ung thư, Galeone cho biết. Ông nhấn mạnh rằng, nói chung, các chuyên gia đều khuyên mọi người ăn nhiều loại rau quả khác nhau trong khẩu phần ăn hàng ngày để có một cơ thể khỏe mạnh.

