

ĂN ĐẬU NÀNH TỪ NHỎ NGĂN NGỪA UNG THƯ VÚ

Đó là khẳng định của một nghiên cứu thuộc Viện Ung thư Quốc gia Mỹ được trình bày tại một hội nghị ở Boston trong tuần qua.

(Ảnh: flickr.com)

Tiến sĩ Larissa Korde và các cộng sự đã phỏng vấn 597 phụ nữ Mỹ gốc châu Á mắc bệnh ung thư vú và 966 phụ nữ khác không mắc bệnh nhằm thu thập những thông tin về chế độ ăn và lối sống trước đây của những người này. Các nhà nghiên cứu đã đặc biệt tìm hiểu về việc tiêu thụ đậu nành của các phụ nữ này trong 3 giai đoạn là thời thơ ấu, tuổi vị thành niên và tuổi trưởng thành. Kết quả là tác dụng của đậu nành càng rõ rệt khi được ăn thường xuyên từ nhỏ. Các phép tính cho thấy các phụ nữ ăn nhiều đậu nành nhất trong thời gian từ 5 đến 11 tuổi có nguy cơ phát triển bệnh ung thư thấp hơn 58% so với các phụ nữ ăn ít nhất. Nguy cơ này chỉ giảm 25% ở các phụ nữ ăn nhiều đậu nành trong tuổi vị thành niên hay trưởng thành.

Theo Tiến sĩ Karissa, đây là nghiên cứu đầu tiên đánh giá tác động của việc tiêu thụ đậu nành trong thời thơ ấu đối với nguy cơ ung thư vú. Tác động bảo vệ này có thể do sự có mặt của những chất isoflavon trong đậu nành có khả năng làm cho mô vú giảm nhạy cảm với các chất gây ung thư.

V.S