

## THỊT ĐỎ TĂNG NGUY CƠ MẮC UNG THƯ VÚ

Việc dùng thịt đỏ hằng ngày có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư vú ở phụ nữ, kể cả khi họ chưa bước vào thời kỳ mãn kinh, một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học Mỹ khẳng định.

(Ảnh minh họa: flickr.com)

Các nhà khoa học tại Đại học Y khoa Harvard, Boston đã theo dõi hơn 90.000 phụ nữ ở độ tuổi 26-49 từ năm 1991 tới 2003. Cứ 4 năm một lần, nhóm nghiên cứu hỏi những người tham gia về thói quen ăn uống và tất cả những bệnh mà họ mắc phải trong thời gian đó.

Tới năm 2003, hơn 1.000 người trong số đó bị ung thư vú. Các chuyên gia nhận thấy những phụ nữ ăn thịt đỏ ở mức bình quân 150 g mỗi ngày có nguy cơ mắc ung thư vú cao gần gấp đôi những người chỉ dùng 300 g mỗi tuần hoặc ít hơn.

Eunyoung Cho, trưởng nhóm nghiên cứu, cho rằng chính hoóc môn hoặc những hợp chất có tác dụng giống như hoóc môn là tác nhân kích thích sự phát triển của ung thư vú, thông qua cơ chế gắn các thụ thể hoóc môn vào các khối u.

Mặc dù chưa có nhiều nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa thịt đỏ và ung thư vú ở phụ nữ trẻ song những công trình trước đây đã phát hiện ra rằng, việc dùng thịt đỏ hằng ngày tăng nguy cơ mắc nhiều loại ung thư ở phụ nữ lớn tuổi, chẳng hạn như ung thư dạ dày.

Theo bà Eunyoung Cho, phụ nữ không nên ăn nhiều thịt đỏ bởi chúng chứa nhiều mỡ bão hòa. Sự hạn chế này không những giảm nguy cơ mắc ung thư mà còn giúp họ ngăn chặn nhiều loại bệnh khác.

Việt Linh