

## **Bs Nguy n Ng c Võ Khoa -**

Ung 1 ly r u vang m i ngày có th gi m 56% nguy c m c b nh Barrett th c qu n, theo k t qu c a m t nghiên c u b nh ch ng đã đ c báo cáo trên t p chí Gastroenterology s tháng 3-2009.

Tác gi là chuyên gia c p cao Douglas A. Corley, MD, t Kaiser Permanente Oakland, California, cho bi t: "T l ung th bi u mô tuy n th c qu n đang tăng v t nh ng r t ít thông tin v ti n thân c a nó, th c qu n Barrett". "Chúng tôi đang c g ng tìm ra cách đ ng n nh ng thay đ i có th đ n đ n ung th th c qu n."

Phân tích này là m t ph n c a m t nghiên c u l n h n đánh giá m i liên quan c a th c qu n Barrett v i béo b ng và tiêu th ch t ch ng oxy hóa, trái cây và rau trong ch đ ăn u ng. Nghiên c u đó cho th y nguy c m c b nh Barrett th c qu n th p h n liên quan đ n vi c ăn đ n 80% kh u ph n trong ngày là trái cây và rau kèm theo duy trì tr ng l ng c th bình th ng.

"L i khuyên c a tôi cho nh ng ng i đang c g ng ng n a Barrett th c qu n là: gi tr ng l ng c th bình th ng và tuân theo m t ch đ ăn u ng nhi u ch t ch ng oxy hóa và nhi u trái cây và rau qu ," Ti n sĩ Corley nói. "Chúng tôi đã bi t r ng r u vang đ t t cho tim m ch, vì v y có l đây là m t l i ích b sung khác c a l i s ng lành m nh và m t ly r u vang m i ngày."

