

Bs Nguyễn Ngọc Võ Khoa -

Uống 1 ly rổ rau vang mỗi ngày có thể giảm 56% nguy cơ mắc bệnh Barrett thực quản, theo kết quả của một nghiên cứu bệnh chứng đã được báo cáo trên tạp chí Gastroenterology số tháng 3-2009.

Tác giả là chuyên gia cấp cao Douglas A. Corley, MD, tại Kaiser Permanente ở Oakland, California, cho biết: "Tôi lo lắng về bệnh biếng ăn mô tuyến thực quản đang tăng vọt như một ít thông tin về tiến triển của nó, thực quản Barrett". "Chúng tôi đang cố gắng tìm ra cách để ngăn chặn bệnh thay đổi có thể dẫn đến ung thư thực quản."

Phân tích này là một phần của một nghiên cứu lớn hơn đánh giá mối liên quan của thực quản Barrett với béo phì và tiêu thụ chất chống oxy hóa, trái cây và rau trong chế độ ăn uống. Nghiên cứu đó cho thấy nguy cơ mắc bệnh Barrett thực quản thấp hơn liên quan đến việc ăn đến 80% khẩu phần trong ngày là trái cây và rau kèm theo duy trì trọng lượng cơ thể bình thường.

"Tôi khuyên của tôi cho bệnh nhân đang cố gắng ngăn ngừa Barrett thực quản là: giữ trọng lượng cơ thể bình thường và tuân theo một chế độ ăn uống nhiều chất chống oxy hóa và nhiều trái cây và rau quả," Tiến sĩ Corley nói. "Chúng tôi đã biết rằng rau vang để tốt cho tim mạch, vì vậy có lẽ đây là một lợi ích bổ sung khác của việc uống lạnh mận và một ly rổ rau vang mỗi ngày."

Viết bởi Biên tập viên

Thứ năm, 04 Tháng 11 2021 18:13 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 04 Tháng 11 2021 19:47



Ứng dụng lý thuyết u vang hàng ngày làm giảm nguy cơ mắc bệnh thính giác Barret