

Bs CKII Trần Lâm - Nội TM

Bệnh tim mạch và ung thư là hai nguyên nhân hàng đầu của tỷ lệ vong toàn cầu. Những yếu tố có thể làm giảm tỷ lệ mắc và tỷ lệ vong do những căn bệnh này có thể góp phần quan trọng của thói quen sống khỏe và tuổi thọ. Trong đó, việc tăng số lượng trái cây rau quả đã được khuyến cáo như là một thành phần quan trọng của một chế độ ăn uống lành mạnh trong phòng ngừa các bệnh mãn tính này.

Trong những năm gần đây, ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy việc sử dụng rau quả có liên quan đến giảm tỷ lệ tử vong, bao gồm tỷ lệ vong do bệnh tim mạch và ung thư. Tuy nhiên, các kết quả không phải là hoàn toàn phù hợp. Trong khi một số nghiên cứu cho thấy sử dụng trái cây rau quả có liên quan với giảm nguy cơ tử vong, thì một nghiên cứu của Anh Quốc cho thấy không có sự khác biệt đáng kể nguy cơ tử vong giữa những người ăn chay và không ăn chay.



Năm 1990, Tổ chức y tế thế giới (WHO) khuyến cáo mọi người nên sử dụng tối thiểu 400 gam rau quả trái cây hàng ngày. Điệu này dần dần trở thành phong trào “5 suất trái cây và rau quả mỗi ngày” của Anh vào năm 2003, đã cho thấy một sự thành công hơn nữa trong việc gia tăng tiêu thụ trái cây và rau xanh của quốc gia này. Pháp và Đức cũng chính thức thông điệp “5 suất trái cây rau quả mỗi ngày”. Hơn nữa, năm 2007, thông điệp 5 suất mỗi ngày bằng biểu ngữ đã phát động phong trào “Trái cây và rau xanh-nhiều hơn nữa” (Fruit and Veggies—More Matters) do sự xuất hiện của Khuyến cáo năm 2005 cho rằng số lượng trái cây rau quả sử dụng hàng ngày thay đổi tùy theo nhu cầu năng lượng của cá nhân. Tại Úc, năm 2005, chính phủ phát động phong trào “Go for 2+5”, khuyến khích dân hàng ngày nên sử dụng 2 suất trái cây (150 g mỗi suất) và 5 suất rau (75 g mỗi suất) (675 g, tương đương với 8,5 suất của nước Anh) [10].

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không chắc chắn liệu mối liên quan đáp ứng liều

(dose-response relation) giữa số dùng trái cây rau quả và nguy cơ tỉ vong. Vì vậy, số hiểu biết về mối quan hệ giữa số dùng trái cây rau quả với tỉ vong là rất quan trọng để có những hướng dẫn giúp người tiêu dùng ưu tiên lựa chọn những làm giảm nguy cơ.

A. Số dùng trái cây rau quả làm giảm nguy cơ tỉ vong do một nguyên nhân

Chế độ ăn Địa Trung Hải là một thực đơn có một lượng đáng kể trái cây và rau quả. Với tuân thủ chế độ ăn này đã được chứng minh là làm giảm đáng kể nguy cơ tỉ vong toàn bộ và tỉ vong tim mạch. Một số nghiên cứu châu Âu, nhóm người cao tuổi có tỉ lệ tỉ vong thấp hơn có liên quan với số tuân thủ chế độ ăn Địa Trung Hải. Trong hầu hết các nghiên cứu, mối liên quan này được xem xét bằng cách phân loại bình thường (trái cây rau quả) thành 4 hoặc 5 suất hàng ngày. Nhìn chung, nguy cơ tỉ vong do một nguyên nhân thấp hơn khoảng 10-30% trong hầu hết các nghiên cứu tiến cứu khi so sánh giữa số dùng trái cây rau quả nhiều nhất với ít nhất [1]. Một nghiên cứu gần đây cho thấy, mức số dùng trái cây rau quả < 5 suất / ngày liên quan với tỉ lệ tỉ vong cao hơn theo kiểu đáp ứng liều [2]. Một nghiên cứu nhỏ (n = 713) đã số dùng toàn bộ năng lượng thành các carotenoid như là chế độ sinh học của số dùng trái cây rau quả. Kết quả cho thấy trên mỗi đơn vị năng lượng phân, tỉ suất rủi ro tỉ vong là 0.50 tỉ lệ phần ba cao nhất của năng lượng thành so với một phần ba thấp nhất [3]. Mới đây (2014), Xia Wang, và cộng sự đã tiến hành phân tích tổng hợp nhiều nghiên cứu thu thập từ các cơ sở dữ liệu Medline, 3037 bài báo từ các cơ sở dữ liệu Embase, và 2361 bài báo từ Thư viện Cochrane. Tuy nhiên, chỉ có 16 nghiên cứu (tiến hành ở Mỹ, Châu Á và Châu Âu) thỏa mãn tiêu chí nghiên cứu. Đây là một phân tích tổng hợp có cỡ mẫu lớn từ nhiều quần thể khác nhau và thời gian theo dõi dài. Trong thời gian theo dõi từ 4,6-26 năm có 56.423 trường hợp tỉ vong (11.512 do bệnh tim mạch và 16.817 do ung thư) trong số 833.234 người tham gia. Kết quả cho thấy, số dùng nhiều trái cây rau quả liên quan đáng kể với nguy cơ thấp hơn của tỉ vong do một nguyên nhân. Tỉ suất rủi ro tổng hợp của tỉ vong do một nguyên nhân là 0,95 (KTC 95% 0,92-0,98) cho một số gia của một suất ăn trái cây rau quả mỗi ngày (P = 0,001), 0,94 (0,90-0,98) đối với trái cây (P = 0,002), và 0,95 (0,92-0,99) đối với rau (P = 0,006). Như vậy, phân tích tổng hợp này cũng hỗ trợ giả thuyết số dùng trái cây rau quả nhiều hơn liên quan với giảm nguy cơ tỉ vong do một nguyên nhân. Nguy cơ tỉ vong do một nguyên nhân giảm 5% cho mỗi suất thêm trái cây rau quả mỗi ngày, giảm 6% cho mỗi suất thêm trái cây mỗi ngày, và 5% cho mỗi suất thêm rau quả mỗi ngày. Ngoài ra, có một mối tương quan nghịch giữa tỉ lệ gia số dùng trái cây rau quả và giảm nguy cơ tỉ vong do một nguyên nhân với mức số dùng dưới 5 suất mỗi ngày, nhưng nguy cơ không giảm hơn nữa với > 5 suất mỗi ngày. So với những người không số dùng trái cây rau quả hàng ngày, tỉ suất rủi ro ước tính (estimated hazard ratios) của tỉ vong do một nguyên nhân là 0,92 (tỉ vong giảm 8%) cho 1 suất/ngày, 0,85 (tỉ vong giảm 15%) cho 2 suất/ngày, 0,79 (tỉ vong giảm 21%) cho 3 suất/ngày, 0,76 (tỉ vong giảm 24%) cho 4 suất/ngày, 0,74 (tỉ vong giảm 26%) cho 5 suất/ngày, và 0,74 (tỉ vong giảm 26%) cho > 6 suất/ngày. Như vậy, có một ngưỡng quanh 5 suất trái cây rau quả mỗi ngày, sau đó nguy cơ tỉ vong do tất cả các nguyên nhân không giảm hơn nữa. Có một mối tương quan phi tuyến tính giữa số dùng trái cây (P = 0.01) hoặc số dùng

Tăng số đọt trái cây rau quế làm giảm tỉ vong tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 13 Tháng 8 2014 06:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 13 Tháng 8 2014 06:35

rau ($P = 0.01$) với nguy cơ tỉ vong do mắc nguyên nhân. Đó là nguy cơ tỉ vong thấp hơn liên quan với số đọt ng nhiên hơn, đặc biệt trái cây khoanh 2 suất mỗi ngày (tỉ suất rủi ro: 0,83, tỉ vong giảm 17%), và với rau quế khoanh 3 suất mỗi ngày (tỉ suất rủi ro: 0,75, tỉ vong giảm 25%) [4].



B. Số đọt trái cây rau quế làm giảm nguy cơ tỉ vong tim mạch:

He FJ, Nowson CA và cs (2006) thực hiện một phân tích gộp 8 nghiên cứu thu nhận tổng cộng 257.551 người, trong thời gian theo dõi trung bình 13 năm có 4917 bệnh nhân đột quỵ xảy ra. Nghiên cứu cho thấy, so với nhóm người số đọt < 3 suất trái cây rau quế mỗi ngày, nhóm người số đọt 3-5 suất và > 5 suất mỗi ngày có nguy cơ đột quỵ thấp hơn lần lượt là 11% và 26%, và tác động bảo vệ đáng kể này hiệu quả đặc biệt với cả đột quỵ thiếu máu cục bộ và đột quỵ xuất huyết [5].

Dauchet L và cs (2006) phân tích gộp 9 nghiên cứu thu nhận tổng cộng 91.379 đàn ông và 129.701 phụ nữ; trong thời gian theo dõi có 5.007 bệnh nhân mắc bệnh vành xảy ra. Kết quả phân tích, nguy cơ

Tăng số lượng trái cây rau quả làm giảm tỷ lệ vòng tim mạch

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 13 Tháng 8 2014 06:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 13 Tháng 8 2014 06:35

bệnh tim vành giảm 4% (RR: 0.96 (0.93–0.99), $P = 0.0027$) cho mức tiêu thụ thêm trái cây và rau quả mỗi ngày (mức tiêu thụ trung bình 106 g) và 7% (RR: 0.93 (0.89–0.96), $P < 0.0001$) đối với trái cây. Mức liên quan giữa số lượng rau quả với nguy cơ bệnh tim vành có khác, rõ hơn đối với tỷ lệ vòng tim mạch (giảm 26% $P < 0.0001$) so với nồng độ máu cholesterol (giảm 5% $P = 0.0058$) [6].

Tại Anh Quốc, năm 2014, [Oyinlola Oyeboode](#) và cộng sự báo cáo dữ liệu từ 65.226 người, > 35 tuổi, tham gia trong nghiên cứu khảo sát sức khỏe hàng năm từ năm 2001-2008, với thời gian theo dõi trung bình 7,7 năm. Kết quả cho thấy, số lượng rau quả trái cây liên quan với giảm tỷ lệ vòng do mức tiêu thụ rau quả và tỷ lệ vòng tim mạch (giảm 33% và 31% nếu dùng 7 suất / ngày so với 1 suất / ngày) Rau quả liên quan với tỷ lệ vòng mạch hơn so với trái cây (giảm lần lượt 19% và 10% khi dùng 2-3 suất / ngày). Số lượng rau hoặc salad có hiệu quả bảo vệ cao nhất (giảm tỷ lệ vòng 15% và 13% cho mức tiêu thụ). Trong khi đó, số lượng trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp liên quan rõ với tăng nguy cơ tỷ lệ vòng (tăng 17% cho mức tiêu thụ) [10].

Phân tích gộp của Xia Wang và cộng sự [4] cũng cung cấp bằng chứng về mối liên quan nghịch có ý nghĩa giữa số lượng trái cây rau quả với nguy cơ tỷ lệ vòng tim mạch. Mức giảm trung bình nguy cơ tỷ lệ vòng tim mạch là 4% (tỷ suất rủi ro 0.96, KTC 95% 0,92-0,99; $P = 0,02$) cho mức tiêu thụ trái cây rau quả mỗi ngày, giảm 5% (tỷ suất rủi ro 0,95, 0,91-1,00; $P = 0,03$) cho mức tiêu thụ trái cây mỗi ngày, và giảm 4% (tỷ suất rủi ro 0,96, 0,93-0,99; $P = 0,01$) cho mức tiêu thụ rau mỗi ngày.

Có nhiều cơ chế giải thích mối liên quan nghịch giữa số lượng trái cây rau quả và tỷ lệ vòng tim mạch. Chẳng hạn, các hợp chất chống oxy hóa và polyphenol trong trái cây và rau quả, như vitamin C, carotenoids và flavonoids ngăn chặn quá trình oxy hóa cholesterol và nồng độ lipid khác, và gia tăng số hình thành prostacyclin nội mô gây ức chế ngưng tụ tiểu cầu và làm giảm giảm trọng lượng mạch máu. Kết quả từ các thử nghiệm ngẫu nhiên đối chứng đã chứng minh rằng số lượng trái cây rau quả có thể góp phần làm giảm huyết áp. Trái cây và rau quả cũng là nguồn cung cấp dồi dào Magiê và kali, mà nhiều nghiên cứu trước đây đã chứng minh là có liên quan nghịch với tỷ lệ vòng. Ngoài ra huyết động học của chất chống oxy hóa như β -carotene và

b

- carotene tăng song song với tăng số lượng trái cây rau quả có thể làm giảm nguy cơ ung thư và bệnh tim mạch. Một số thành phần khác trong trái cây rau quả như vitamin C, carotenoids và các hợp chất phytochemical khác cũng có thể góp phần giảm nguy cơ tỷ lệ vòng [4,7-9].

Tóm lại, kết quả của các nghiên cứu trước đây, phân tích gộp của [Oyinlola Oyeboode](#) (2014) và Xia Wang (2014) [4] đã chứng minh việc số lượng tiêu thụ trái cây rau quả có liên quan với giảm nguy cơ tỷ lệ vòng do mức tiêu thụ rau quả, đặc biệt là các bệnh tim mạch. Điều này khuyến khích

cáo mà người nên tăng số lượng trái cây rau quả để tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ, tuy nhiên, nên tránh dùng trái cây đông lạnh hoặc đóng hộp.

C. Số lượng trái cây rau quả và tỉ lệ vong ung thư

Mối liên quan giữa số lượng tiêu thụ trái cây và rau quả và nguy cơ ung thư không được xác lập chắc chắn. Kết quả từ các nghiên cứu dịch tễ học không phù hợp, đặc biệt đối với các bệnh ung thư phụ thuộc hormone như vú và tuyến tiền liệt. Một số nghiên cứu cho thấy không có sự liên quan có ý nghĩa giữa việc tiêu thụ trái cây hoặc rau quả và tỉ lệ nguy cơ ung thư. Trong khi đó, nghiên cứu Greek EPIC báo cáo tỉ lệ giảm đáng kể tỉ lệ nguy cơ ung thư có liên quan với tiêu thụ cao của trái cây và rau quả [11]. Trong phân tích của Xia Wang và cs (2014) [4], các kết quả gợi ý rằng mức tiêu thụ trái cây rau quả không liên quan đáng kể với nguy cơ tỉ lệ vong ung thư. Điều này gợi ý rằng việc tăng tiêu thụ trái cây rau quả trong chế độ ăn uống cá nhân có thể không cung cấp mức lợi ích đáng kể vào việc giảm tỉ lệ vong ung thư. Tuy nhiên, việc tiêu thụ trái cây rau quả có thể có những tác động mạnh mẽ hơn trên các vị trí ung thư đặc biệt. Hơn nữa, các loại trái cây rau quả khác nhau có thể có những tác động khác nhau trên nguy cơ ung thư. Vì vậy, trong tương lai, các nghiên cứu cần tập trung vào vai trò của các nhóm trái cây rau quả khác nhau đối với tỉ lệ ung thư cụ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nagura J, Iso H, Watanabe Y, Maruyama K, Date C, Toyoshima H, et al. Fruit, vegetable and bean intake and mortality from cardiovascular disease among Japanese men and women: the JACC Study. *Br J Nutr* 2009;102:285-92.
2. Bellavia A, Larsson SC, Bottai M, Wolk A, Orsini N. Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: a dose-response analysis. *Am J Clin Nutr*. 2013;98:454-9.
3. Nicklett EJ, Semba RD, Xue QL, Tian J, Sun K, Cappola AR, et al. Fruit and vegetable intake, physical activity, and mortality in older community dwelling women. *J Am Geriatr Soc*. 2012;60:862-8.
4. Xia Wang, Yingying Ouyang, Jun Liu, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ* 2014 :g4490.
5. He FJ, Nowson CA, MacGregor GA. Fruit and vegetable consumption and stroke: meta-analysis of cohort studies. *Lancet*. 2006;367:320-6.
6. Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr*. 2006;136:2588-93.
7. Holst B, Williamson G. Nutrients and phytochemicals: from bioavailability to bioefficacy beyond antioxidants. *Curr Opin Biotech*. 2008;19:73-82.

8. Zhang W, Iso H, Ohira T, Date C, Tamakoshi A. Associations of dietary magnesium intake with mortality from cardiovascular disease: the JACC study. *Atherosclerosis*. 2012;221:587-95.

9. Yang Q, Liu T, Kuklina EV, Flanders WD, Hong Y, Gillespie C, et al. Sodium and potassium intake and mortality among US adults: prospective data from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Intern Med*. 2011;171:1183-91.

10. [Oyinlola Oyebode](#) , [Vanessa Gordon-Dseagu](#) , et al. Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. *J Epidemiol Community Health*. 2014;68:856-862.

11. Benetou V, Orfanos P, Lagiou P, et al. Vegetables and fruits in relation to cancer risk: evidence from the Greek EPIC cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers*. 2008;17:387-92.