

## MỤC LỤC

- Tổng quan
- Các nghiên cứu khoa học
  - Phân tích tổng hợp (meta-analysis) về đậu nành và ung thư đại tràng
  - Nghiên cứu hệ thống và phân tích tổng hợp về isoflavones đậu nành
  - Phân tích gộp (Pooled Analysis) từ Trung Quốc và Nhật Bản
- Kết luận
  - Khuyến nghị
- Tài liệu tham khảo

## Tổng quan

Ung thư đại tràng là một trong những loại ung thư phổ biến nhất trên thế giới. Chế độ ăn uống và lối sống đóng vai trò quan trọng trong nguy cơ mắc bệnh này. Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành đã được nghiên cứu rộng rãi về tác động của chúng đối với nguy cơ ung thư đại tràng.

## Các nghiên cứu khoa học

### Phân tích tổng hợp (meta-analysis) về đậu nành và ung thư đại tràng

- Một phân tích gộp đã không tìm thấy mối liên hệ rõ ràng giữa việc tiêu thụ đậu nành và nguy cơ ung thư đại tràng. Kết quả cho thấy không có sự gia tăng hoặc giảm nguy cơ đáng kể khi tiêu thụ đậu nành.
- Tuy nhiên, khi phân tích riêng theo giới tính, nghiên cứu này cho thấy rằng tiêu thụ đậu nành có thể giảm khoảng 21% nguy cơ ung thư đại tràng ở phụ nữ.

## Nghiên cứu hệ hống và phân tích tổng hợp về isoflavones đậu nành

- Một nghiên cứu khác cũng cho thấy rằng tiêu thụ isoflavones từ đậu nành có thể giảm nguy cơ ung thư đại tràng, đặc biệt là trong các nghiên cứu case-control và ở các quần thể châu Á.
- Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng không có mối liên hệ rõ ràng trong các nghiên cứu cohort, cho thấy khả năng bias trong các nghiên cứu case-control.

## Phân tích gộp (Pooled Analysis) từ Trung Quốc và Nhật Bản

- Một phân tích gộp từ các nghiên cứu đoàn hệ ở Trung Quốc và Nhật Bản không tìm thấy mối liên hệ rõ ràng giữa việc tiêu thụ đậu nành và nguy cơ ung thư đại tràng. Tuy nhiên, nghiên cứu này cho thấy rằng nguy cơ có thể thay đổi dựa trên chỉ số BMI, tình trạng hút thuốc, và trạng thái mãn kinh ở phụ nữ.

## Kết luận

Dựa trên các nghiên cứu hiện có, không có bằng chứng rõ ràng cho thấy việc tiêu thụ đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành làm tăng nguy cơ ung thư đại tràng. Thực tế, một số nghiên cứu cho thấy rằng đậu nành có thể có tác dụng bảo vệ, đặc biệt là ở phụ nữ và trong các quần thể châu Á. Tuy nhiên, cần thêm nhiều nghiên cứu hơn để xác định rõ ràng hơn về mối liên hệ này.

## Khuyến nghị

- Không cần kiêng đậu nành: Hiện tại, không có lý do khoa học để khuyến nghị kiêng đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành đối với người mắc hoặc có nguy cơ mắc ung thư đại

tràng.

- Chế độ ăn uống cân bằng: Nên duy trì một chế độ ăn uống cân bằng, giàu chất xơ, và ít chất béo bão hòa để giảm nguy cơ ung thư đại tràng.

## Tài liệu tham khảo

1. Soy Consumption and Colorectal Cancer Risk in Humans: A Meta-Analysis.
2. Soy isoflavone consumption and colorectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis – PMC.
3. Soy Intake and Colorectal Cancer Risk: Results from a Pooled Analysis of Prospective Cohort Studies Conducted in China and Japan – PMC.