

Употребление молочных продуктов может защитить от рака толстой кишки, говорится в исследовании

Школа общественного здравоохранения Университета Лома-Линда не только обнаружила, что молочные продукты могут защищать от колоректального рака, но и то, что отдельные компоненты, защищающие от рака прямой кишки, могут отличаться от тех, которые защищают от рака толстой кишки .

Исследование, опубликованное в онлайн-выпуске журнала Public Health Nutrition, показало, что молочные продукты, независимо от содержания кальция, могут защитить от рака прямой кишки, в то время как сам кальций – будь то из молочных или немолочных источников, или добавленный – от рака толстой кишки.

Научный руководитель Гэри Фрейзер сказал, что, хотя несколько недавних исследований показали, что кальций связан с более низким риском рака ободочной и прямой кишки, большинство из них не могло отделить кальций от других компонентов молочных продуктов .

«Мы думали, что новые знания о том, как можно бороться с раком посредством кальция, можно проанализировать отдельно от других компонентов молочных продуктов», – сказал Фрейзер.

В исследовании Фрейзер и его команда проанализировали данные, собранные в период с 2002 по 2007 год от более чем 77 000 участников адвентистских медицинских исследований. Вместе были представлены люди, питающиеся мясом, вегетарианцы и веганы. Вегетарианцы определялись как люди, которые не едят мясо, птицу или рыбу, но потребляют яйца, молоко, йогурт и сыр.

Веганы не едят продукты животного происхождения или молочные продукты.

Фрейзер сказал, что защитные свойства молочных продуктов, скорее всего, связаны не только с содержанием в нем кальция, который, как представляется, защищает от рака толстой кишки, а также от других компонентов молочных продуктов. Он предполагает, что помимо молочных жиров, таких как конъюгированная линолевая кислота, витамин D и молочный белок лактоферрин могут также играть роль в защите молочных продуктов от рака прямой кишки. Однако он предупреждает о необходимости дальнейшего изучения.

Уникальная популяция, подвергшаяся исследованию в Лома-Линда, включала многих вегетарианцев, которые получают кальций в основном из растительной пищи, а не из молочных продуктов, что является основным его источником для большинства американцев. Это позволило исследователям разрушить обычную связь между кальцием и молочными компонентами.

В исследовании сообщается, что приблизительно 92 процента американцев потребляют молочные продукты. Но, как сообщает онлайн-бюллетень *Vegan Bits*, примерно 1,62 миллиона американцев являются веганами. Тем не менее, Фрейзер говорит, что, поскольку колоректальные раковые заболевания являются третьим наиболее распространенным видом рака в Соединенных Штатах, сохранение некоторых молочных продуктов в рационе является разумным выбором для большинства людей.

«С точки зрения здоровья даже веган может подумать о добавлении некоторых молочных продуктов в свой рацион, особенно если в семье существует большой риск колоректального рака», – сказал Фрейзер.

Тем не менее, он также отметил, что отсутствие красного мяса в веганской диете может обеспечить некоторую защиту от колоректального рака, как и физическая активность.

В то время как молочные продукты являются наиболее распространенными источниками диетического кальция, Фрейзер говорит, что зеленые листовые овощи, инжир, апельсины, бобы, соевые бобы и тофу также богаты жизненно важным питательным веществом, так же как и пероральные добавки кальция. Независимо от его источника, Фрейзер говорит, что необходимое потребление кальция может быть важным в защите от рака толстой кишки, который он идентифицирует как более распространенный из этих двух видов рака – ободочной и прямой кишки.

Джеймс Вьюндер
По материалам Adventist Review
Источник: logosinfo.org