

Az ázsia nőknél alacsonyabb a csontritkulás okozta csonttörések száma, pedig kisebb testalkatúak és kevesebb tejterméket, kalciumot fogyasztanak.

Egyes ázsia országokban, ahol az emberek sok szóját (pl. Japánban) fogyasztanak, alacsonyabb a csontritkulás okozta csonttörések száma, pedig kisebb testalkatúak és kevesebb tejterméket, kalciumot fogyasztanak. Sok szakember tartja a rák kialakulása egyik fő tényezőjének a kismértékű gyümölcs és zöldségfogyasztást. A rákveszély csökkentésében úgy tűnik nagy szerepe van bizonyos ételek fogyasztásának. A tea fogyasztás szintén segíthet. Állatkísérletek eredményei bizonyítják, hogy a zöld tea megakadályozza a tüdőben, májban és a vastagbélben a daganatképződést.