

13 LOẠI THỨC ĂN PHỔ BIẾN KHÔNG TỐT CHO THẬN

Ăn quá nhiều thực phẩm có đường sẽ thúc đẩy sự hình thành axit uric, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng thận.

>> Dinh dưỡng phòng ngừa sỏi thận

>> Thói quen có thể gây tổn thương thận

Các loại thực phẩm gây ảnh hưởng xấu tới chức năng thận của bạn

Theo Thehealthsite, thận có chức năng lọc tất cả máu trong cơ thể theo chu kỳ 30 phút một lần, song khả năng lọc của cơ quan này có xu hướng giảm khi độ tuổi của bạn tăng lên. Khi bạn đến tuổi 30, chức năng thận sẽ giảm 10% sau mỗi thập kỷ. Đó là lý do bạn nên giảm áp lực cho thận trước khi quá muộn. Dưới đây là 13 thứ bạn tiêu thụ hàng ngày làm tăng nguy cơ mắc bệnh về thận.

1. Đường

Đường chứa đầy fructose, việc tiêu thụ quá nhiều đường thúc đẩy sự hình thành axit uric, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Các bệnh này ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng thận cũng như sức khỏe hệ tim mạch.

Ảnh: Thehealthsite.

2. Nước ngọt có gas

Nếu bạn đang dần hình thành thói quen tiêu thụ ít nhất hai lon nước giải khát mỗi ngày, bạn sẽ có nguy cơ mắc chứng proteinuria (hàm lượng protein trong nước tiểu quá nhiều). Trong trường hợp này, sự bài tiết protein trong nước tiểu gia tăng, nghĩa là thận đã bị tổn thương.

3. Màu thực phẩm

Bạn có thói quen thêm phẩm màu vào các món ăn để làm cho chúng trông hấp dẫn hơn? Nếu có, hãy ngừng thói quen sử dụng phẩm màu từ bây giờ. Các loại màu thực phẩm phổ biến hiện nay dễ gây hại và làm chậm quá trình phát triển của thận.

4. Các thực phẩm giàu protein

Chế độ ăn uống giàu protein làm tăng gánh nặng cho thận vì cơ quan này phải tăng cường làm việc để đào thải một lượng lớn urê ra khỏi cơ thể. Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn đến tổn thương thận. Ngoài ra, nếu cơ thể đang bị chứng nhiễm ceton (thể ceton trong máu tăng quá mức cho phép) còn dẫn đến sự gia tăng bài tiết canxi, là nguyên nhân gây bệnh sỏi thận.

5. Muối

Muối chứa nhiều natri, làm huyết áp của bạn tăng lên. Thận đóng vai trò quan trọng trong việc điều chỉnh huyết áp. Các nghiên cứu cho thấy hấp thụ lượng muối nhiều sẽ ảnh hưởng đến chức năng thận và là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến các trường hợp suy thận.

6. Thuốc giảm đau

Nếu bạn có thói quen uống thuốc giảm đau mỗi khi bị đau nhẹ, sốt hoặc cảm lạnh, khi đó bạn đang làm hại cơ thể hơn là giúp đỡ nó. Sử dụng thuốc giảm đau lâu dài hoặc với liều lượng cao có thể gây tổn hại cho các mô thận, giảm lưu lượng máu đến cơ quan này, từ đó dẫn đến tổn thương hoặc suy thận.

7. Đồ ăn vặt

Bạn nên tránh xa đồ ăn vặt vì thận phải lọc các độc tố có hại từ máu, ăn nhiều đồ ăn vặt sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng thận.

8. Chất cồn

Tiêu thụ quá nhiều chất cồn, đặc biệt có nhiều trong rượu, dễ dẫn đến tình trạng lắng đọng axit uric ở ống thận. Từ đó gây tắc nghẽn ống thận, làm tăng nguy cơ suy thận và các bệnh về thận. Ngoài ra, sự cân bằng điện giải và các kích thích tố ảnh hưởng đến chức năng thận của bạn cũng bị xáo trộn do tiêu thụ quá nhiều chất cồn.

9. Mất nước

Những ngày hè nóng bức và ẩm ướt có thể làm tăng nguy cơ sỏi thận. Do nhiệt độ cao dẫn đến tình trạng mất nước, làm tăng nồng độ canxi trong cơ thể, dẫn đến bệnh sỏi thận. Vì vậy hãy duy trì lượng nước cần thiết cho cơ thể trong mùa này.

10. Thịt

Bạn sẽ có nguy cơ suy thận cao gấp 3 lần do chế độ ăn nhiều thịt (còn được gọi là chế độ ăn uống có độ axit cao). Do đó, hãy hạn chế tiêu thụ các loại thịt và thay vào đó tăng cường các loại trái cây và rau quả để bảo vệ thận.

11. Nước sốt

Nước sốt là thành phần không thể thiếu khi chuẩn bị món mì ống, pizza và phở. Tuy nhiên, chúng chứa đầy natri, chất gây ra cao huyết áp và cũng dẫn đến nguy cơ bệnh thận. Vì vậy, hãy thay thế nước sốt bằng nhiều loại rau củ và gia vị để có được nhiều lợi ích sức khỏe.

12. Viên uống bổ sung vitamin C

Theo một nghiên cứu tiến hành bởi Viện Karolinska ở Stockholm, Thụy Điển, việc tiêu thụ viên uống bổ sung vitamin C hàng ngày làm tăng gấp đôi nguy cơ bị sỏi thận ở nam giới. Nguyên nhân là do một phần vitamin C cơ thể hấp thụ sẽ được bài tiết ra đường nước tiểu dưới dạng oxalate, một trong những thành phần chính của sỏi thận.

13. Sản phẩm làm sáng da

Hầu hết các sản phẩm làm sáng da đều chứa hydroquinone hoặc thủy ngân. Đây là hai hóa chất chính dẫn đến suy thận và nhiễm độc thủy ngân do lượng kim loại tích lũy dần trong các tế bào da.