

NƯỚC NGỌT KHIẾN CƠ THỂ CHÚNG TA LÃO HÓA NHANH CHÓNG MẶT

Các nhà khoa học phát hiện đồ uống có ga thúc đẩy quá trình lão hóa nhanh như hút thuốc lá.

>>> Thức uống có ga hủy hoại cơ thể bạn như thế nào?

Trong nghiên cứu mới công bố, các nhà khoa học thuộc trường đại học California (Mỹ) đã tiến hành đo điểm cuối nhiễm sắc thể (NST) trong các tế bào máu trắng của 5.309 người tình nguyện từ 20 đến 60 tuổi, không có tiền sử bệnh đái tháo đường và bệnh tim mạch. Điểm cuối NST ngắn là dấu hiệu cho thấy sức khỏe yếu và có nguy cơ tử vong sớm.

Uống soda thường xuyên có thể khiến bạn già nhanh hơn.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng những người thường xuyên uống nước ngọt có ga có điểm cuối NST ngắn hơn so với người không sử dụng loại đồ uống này. Cụ thể, uống 2 lon cola mỗi ngày khiến quá trình lão hóa nhanh hơn 4,6 năm.

Trong khi đó, uống 1 lon cola hàng ngày cũng làm điểm cuối NST ngắn đi và quá trình lão hóa nhanh hơn khoảng 1,9 năm.

Nhóm nghiên cứu cho biết ảnh hưởng của nước ngọt có ga đối với độ dài của đầu cuối NST cũng tương tự như ảnh hưởng của hút thuốc lá.

Giáo sư Elissa Epel, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: "Việc thường xuyên uống nước ngọt có ga ảnh hưởng xấu tới sức khỏe vì nó không chỉ làm rối loạn kiểm soát chuyển hóa đường của cơ thể mà còn thúc đẩy quá trình lão hóa tế bào".

Trong khi nghiên cứu chỉ được thực hiện trên người trưởng thành, giáo sư Epel cảnh báo đồ uống có ga cũng có thể làm ngắn điểm cuối NST ở trẻ em. Trước đó, các chuyên gia y tế cũng cảnh báo đồ uống có ga làm tăng số người mắc bệnh béo phì và bệnh đái tháo đường.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.