

DÙNG NƯỚC TĂNG LỰC KHIẾN CHÚNG TA THIẾU SẮT, MỆT MỎI HƠN?

Hiệp hội các nhà sản xuất thực phẩm tốt cho sức khỏe (HFMA) cảnh báo, các sản phẩm nước tăng lực có thể khiến người uống thiếu sắt và thậm chí mệt mỏi hơn.

>>> Mối nguy từ nước uống tăng lực

Theo các chuyên gia, ngày càng có nhiều phụ nữ trẻ hứng chịu tình trạng thiếu sắt vì họ uống quá nhiều nước tăng lực. HFMA tuyên bố, caffein có thể ngăn cản cơ thể hấp thu các khoáng chất, kể cả sắt.

Thiếu sắt là rối loạn dinh dưỡng phổ biến nhất ở Anh và cả ở Việt Nam. Một nghiên cứu gần đây ở đảo quốc sương mù cho thấy, gần 40% phụ nữ trẻ trong độ tuổi từ 11 - 24 có lượng sắt hấp thu thấp hơn mức đề xuất. Tình trạng thiếu sắt ảnh hưởng tới 18% phụ nữ do việc mất máu vì kinh nguyệt.

Các nghiên cứu khác hé lộ, 1/10 số thanh thiếu niên Anh đang uống tới 5 lon nước tăng lực chứa caffein mỗi tuần. Trong khi đó, một cuộc khảo sát của HFMA đối với 10.000 người trưởng thành ở Anh phát hiện, 3/4 số thanh niên trong độ tuổi 18 - 24 không hay biết caffein có thể cản trở việc cơ thể người hấp thu các khoáng chất thiết yếu.

Caffein có nhiều trong nước tăng lực có thể cản trở cơ thể hấp thu các khoáng chất thiết yếu, kể cả sắt.

"Các chất dinh dưỡng vi mô vô cùng cần thiết đối với sự khỏe mạnh của chúng ta. Sự thiếu hụt sắt là vấn đề phổ biến, không nên bị bỏ qua, đặc biệt đối với trẻ gái vị thành niên. Công chúng cần phải tiếp cận với các thông tin trực tiếp và có trách nhiệm về cách các vitamin và khoáng chất thiết yếu có tác dụng ra sao.

Mọi người cần biết giải pháp tốt nhất cho hầu hết chúng ta là hấp thu các chất dinh dưỡng trọng yếu như vitamin và khoáng chất thông qua một chế độ ăn lành mạnh được cân bằng nhiều càng tốt. Tất cả chúng ta cũng cần phải nhận thức rằng, việc bổ sung vi chất hàng ngày cung cấp sự bảo đảm quan trọng cho hàng triệu người đang tìm cách duy trì việc hấp thu dinh dưỡng của họ".

Các khuyến cáo được đưa ra sau khi các chuyên gia phân tích khách hàng của hãng Mintel cho công bố kết quả một cuộc khảo sát khác, vốn khám phá ra rằng, trong năm vừa qua, 61% người Anh đã sử dụng nước uống thể thao và 46% dùng nước uống tăng lực. Khảo sát cũng cho thấy, 54% người Anh tuyên bố thường cảm thấy mệt mỏi, trong đó, chỉ riêng ở phụ nữ, tỉ lệ này lên tới 60%.

Mặc dù nước tăng lực có thể khiến người uống cảm thấy tăng năng lượng tạm thời, nhưng giới nghiên cứu đã ghi nhận chúng cũng gắn liền với nhiều nguy cơ và ảnh hưởng tiêu cực đối với sức khỏe, kể cả các triệu chứng tim mạch như nhịp tim bất thường, ngủ kém, bồn chồn lo lắng và buồn nôn.

Một nghiên cứu năm 2011 của Mỹ từng kết luận, hàng loạt trường hợp hấp thu caffein quá mức từ nước tăng lực gắn liền với các ảnh hưởng như tai biến mạch máu, rối loạn tâm thần, đột quỵ và đột tử. Hồi đầu năm nay, cái chết của chàng trai người Anh Joshua Merrick, 19 tuổi cũng được quy có dính líu đến thói quen uống quá nhiều nước tăng lực.

Bất chấp các khuyến cáo về sức khỏe, doanh số bán nước tăng lực vẫn không ngừng tăng lên, từ 454 triệu lít năm 2011 lên tới ước tính 550 triệu lít trong năm nay.

Theo các chuyên gia, một số chai nước tăng lực 500ml chứa tương đương 13 thìa đường và

160mg caffein. Giới hạn hấp thu caffein hàng ngày cho người trưởng thành được khuyến nghị là 400mg.

Tiêu đề đã được khoa hoc.tv đặt lại.