

# SẢN PHẨM TỪ SỮA LÀM GIẢM NGUY CƠ PHÁT TRIỂN BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Một lần nữa các nhà khoa học trên thế giới lại tìm thấy những bằng chứng chứng minh các sản phẩm từ sữa có thể giúp làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2.

>>> Tiểu đường, những điều bạn không thể bỏ qua

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm Nghiên cứu về Tiểu đường tại Đại học Lund (Thụy Điển), đăng trên mạng tin ctnews.ca ngày 17/9 cho biết những người tiêu thụ nhiều sản phẩm làm từ sữa có thể giảm tới 23% nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2.

Nghiên cứu được thực hiện trên quy mô lớn, kéo dài 14 năm, với việc xem xét hồ sơ sức khỏe của 26.930 người, trong đó có 60% là phụ nữ ở độ tuổi từ 45-74.

Các nhà khoa học đã phân tích các dữ liệu trên, cân nhắc tới tác động của một số nhân tố như chỉ số BMI, mức độ hoạt động thể chất và những ảnh hưởng từ việc hút thuốc lá,... kết hợp với việc phân tích chế độ ăn.

Ảnh: Alamy

Nhóm nghiên cứu kết luận việc tiêu thụ trung bình mỗi ngày từ 30ml hoặc nhiều hơn các loại kem sữa có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường lên đến 15%, trong khi nếu tiêu thụ khoảng 180ml chất béo có trong các sản phẩm làm từ sữa mỗi ngày nguy cơ phát triển căn bệnh này sẽ giảm tới hơn 20%.

Tiến sỹ Ulrika Ericson, người đứng đầu nhóm nghiên cứu, lưu ý rằng quá trình nghiên cứu họ đã xác định chỉ có chất béo bão hòa được tìm thấy trong các sản phẩm làm từ sữa là có khả năng chống lại việc phát triển bệnh tiểu đường tuýp 2, trong khi chất béo bão hòa có trong thịt đỏ lại làm tăng các nguy cơ phát triển của căn bệnh này.

Trong khi đó, một nghiên cứu khác của các nhà khoa học Israel công bố ngày 17/9 trên tạp chí Nature (Tự nhiên) cho biết việc sử dụng chất làm ngọt nhân tạo có thể làm tăng nguy cơ mắc tiểu đường ở một số người.

Theo thử nghiệm mới được tiến hành trên chuột này, chất làm ngọt thay đổi thành phần cấu tạo của vi khuẩn có lợi trong ruột và ảnh hưởng đến khả năng xử lý đường của cơ thể. Kết quả của ảnh hưởng này là lượng đường trong máu cao hơn và nhiều khả năng dẫn đến bệnh tiểu đường.

Tuy nhiên, các nhóm công nghiệp tuyên bố nghiên cứu mới này có nhiều thiếu sót đồng thời khẳng định có nhiều bằng chứng cho thấy chất làm ngọt hoàn toàn an toàn và có ích trong việc kiểm soát cân nặng.

Các chuyên gia cũng cho biết nghiên cứu này vẫn cần tiến hành thêm nhiều thí nghiệm sâu hơn và mọi người không nên vội thay đổi thói quen sử dụng chất làm ngọt nhân tạo trong đời sống hàng ngày.