

PHÁT HIỆN BẤT NGỜ VỀ ĐỒ UỐNG, THỰC PHẨM BỔ SUNG LỢI KHUẨN

Trên thị trường hiện nay, nhan nhản các sản phẩm đồ uống và thực phẩm bổ sung lợi khuẩn, được quảng cáo là rất tốt cho người dùng. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới phát hiện, rất nhiều trong số chúng dường như không mang lại bất kỳ lợi ích sức khỏe nào.

Trên thị trường hiện nay, nhan nhản các sản phẩm đồ uống và thực phẩm bổ sung lợi khuẩn, được quảng cáo là rất tốt cho người dùng. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới phát hiện, rất nhiều trong số chúng dường như không mang lại bất kỳ lợi ích sức khỏe nào.

>>> Thực phẩm chứa lợi khuẩn có tốt như quảng cáo?

Các sản phẩm bổ sung lợi khuẩn lâu nay vẫn được quảng cáo là có tác dụng hỗ trợ hệ tiêu hóa. Các nhà nghiên cứu đến từ trường University College London (UCL), Anh đã quyết định kiểm nghiệm điều này thông qua việc xác định xem liệu những sản phẩm đó có chứa nhiều vi khuẩn sống như quảng cáo hay không và liệu các vi khuẩn có vượt qua được môi trường axit trong dạ dày, rồi sau đó sinh sôi phát triển trong ruột non hay không.

Nhóm nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra đối với 8 sản phẩm bổ sung lợi khuẩn phổ biến nhất trên thị trường, kể cả các loại sữa chua uống men sống, thông qua 3 bước xét nghiệm đánh giá. Kết quả hé lộ, chỉ một trong số các sản phẩm kiểm tra vượt qua được cả 3 giai đoạn đánh giá, nhưng lại chứa số lượng lợi khuẩn ít hơn công bố.

Nhiều loại đồ uống và thực phẩm bổ sung lợi khuẩn phổ biến trên thị trường, kể cả loại sữa chua uống men sống, được phát hiện không mang lại bất kỳ lợi ích sức khỏe nào cho người tiêu dùng. (Ảnh minh họa: sheknows)

Tất cả các sản phẩm còn lại, dù có thể chứa đủ số lợi khuẩn như in trên bao bì, nhưng lại không đạt về số lượng vi khuẩn sống sót qua dịch dạ dày và thậm chí các lợi khuẩn không thể tới được vùng "mục tiêu" là ruột non.

Khám phá trên đã gia tăng những tranh cãi về các lợi ích của lợi khuẩn đối với sức khỏe con người. Một nghiên cứu khác mới công bố từng quả quyết, bổ sung một liều lợi khuẩn hàng ngày có thể giúp chúng ta tránh xa bệnh cảm lạnh.

Tin vào các tác dụng của lợi khuẩn, chỉ tính riêng tại Anh đã có tới 3/5 các hộ gia đình thường xuyên mua đồ uống hoặc thực phẩm bổ sung lợi khuẩn. Thị trường dành cho các sản phẩm lợi khuẩn ước tính có giá trị lên tới 32 tỉ USD khắp toàn cầu.

Tiến sĩ Simon Gaisford, người đứng đầu nghiên cứu của trường UCL, nhấn mạnh: "Chỉ nuốt chửng các lợi khuẩn không mang lại lợi ích gì nếu dạ dày sau đó tiêu diệt tất cả".

Theo ông Gaisford, lợi khuẩn chứa ở dạng lỏng hoạt động tốt hơn dạng viên nang. Ông khuyến nghị, tốt nhất mọi người nên sử dụng lợi khuẩn khi dạ dày trống rỗng, sau khi thức dậy. Đợi ít nhất 10 phút sau đó rồi mới ăn sẽ giúp làm giảm nguy cơ các vi khuẩn có lợi bị dịch dạ dày tiêu diệt.