

TÁC HẠI CỦA ĐƯỜNG CÒN LỚN HƠN CẢ MUỐI

Các nhà khoa học Mỹ cho rằng đường, chứ không phải muối, là nguyên nhân gây ra bệnh huyết áp cao.

>>> Tác hại của đường

Các nhà khoa học đến từ New York và Kansas (Mỹ) tin rằng hàm lượng đường cao ảnh hưởng tới vùng não điều khiển thân nhiệt, làm tăng nhịp tim và huyết áp. Họ cũng cho rằng đường có thể khiến cơ thể của chúng ta sản sinh nhiều insulin, một loại hormone có thể làm tăng nhịp tim.

Ăn nhiều đường có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao

Tiến sĩ James DiNicolantonio, chuyên gia nghiên cứu tim mạch thuộc Viện nghiên cứu tim Trung Mỹ tại thành phố Kansas và người đứng đầu nhóm nghiên cứu, cho biết: "Đường chứ không phải muối có thể là nguyên nhân thực sự gây ra bệnh huyết áp cao. Kết quả này được đưa ra dựa trên phân tích các nghiên cứu quy mô lớn cho rằng đường liên quan tới huyết áp cao ở người nhiều hơn so với muối".

Kết quả mà nhóm nghiên cứu của tiến sĩ DiNicolantonio đưa ra cũng trái ngược với các chuyên gia cho rằng giảm lượng tiêu thụ muối sẽ làm giảm tỷ lệ bệnh béo phì và tim mạch. Các nhà khoa học cũng đưa ra dẫn chứng từ một nghiên cứu gần đây với 8.670 người trưởng thành tại Pháp, cho thấy rằng không có mối liên quan nào giữa muối và bệnh huyết áp cao.

"Giảm tiêu thụ muối có thể dẫn tới tăng tiêu thụ thực phẩm chế biến có nhiều đường. Điều này làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường, béo phì và tim mạch. Vì thế, khuyến khích người tiêu dùng hạn chế sử dụng đường thay vì muối là cách kiểm soát bệnh huyết áp cao tốt hơn", tiến sĩ DiNicolantonio cho biết.

Tiến sĩ Aseem Malhotra, giám đốc Chiến dịch hành động về đường (Anh), cho rằng nguy cơ của đường với sức khỏe con người chưa được đánh giá đúng mức. "Chúng ta đã biết rằng đường không cung cấp bất kỳ chất dinh dưỡng nào và ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy nó là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh".

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.