

CHẾ ĐỘ ĂN GIÀU ĐẠM GIÚP CON NGƯỜI GIẢM NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Kết quả từ nghiên cứu phân tích tổng hợp đăng trên Nhật báo điện tử Neurology mới đây cho thấy, tăng lượng đạm dù nhỏ (khoảng 20g) trong khẩu phần ăn mỗi ngày cũng giúp giảm nguy cơ đột quỵ, nhất là khi đó là đạm từ cá.

Những người tiêu thụ khẩu phần giàu đạm tham gia nghiên cứu trên còn cho thấy kết quả đáng ngạc nhiên hơn nữa: họ có ít hơn 20% nguy cơ bị đột quỵ so với những người tiêu thụ khẩu phần ăn ít đạm.

Nghiên cứu phân tích tổng hợp nói trên bao gồm 7 nghiên cứu trên 254.489 bệnh nhân với thời gian nghiên cứu trung bình là 14 năm/nghiên cứu. Các yếu tố gây đột quỵ khác như lượng cholesterol hay thói quen hút thuốc cũng được xem xét.

Nghiên cứu cho thấy, nguy cơ đột quỵ sẽ giảm 26% với mỗi 20g chất đạm được bổ sung vào khẩu phần ăn mỗi ngày. Theo kết quả nghiên cứu, chất đạm có khả năng làm giảm huyết áp-nguyên nhân giúp làm giảm nguy cơ đột quỵ ở những người tiêu thụ khẩu phần ăn giàu đạm.

"Nếu lượng chất đạm mỗi người nạp vào cơ thể ở mức như nghiên cứu đề xuất, sẽ có hơn 1,4 triệu người tránh được cái chết do đột quỵ mỗi năm trên toàn thế giới, cũng như giảm các di chứng do đột quỵ", tác giả nghiên cứu Xinfeng Liu, bác sỹ, tiến sỹ Đại học Y Nam Kinh (Trung Quốc) chia sẻ.

Tuy nhiên, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, nguồn chất đạm cũng tạo ra sự khác biệt. Hai trong số 7 nghiên cứu được thực hiện ở Nhật Bản, nơi mọi người tiêu thụ thịt đỏ ít hơn ở phương Tây, có nghĩa là kết quả nghiên cứu không áp dụng cho những người bổ sung đạm từ thịt đỏ.

"Những kết quả này cho thấy nguy cơ đột quỵ sẽ giảm xuống nếu thay thế chất đạm từ thịt đỏ bằng chất đạm từ những nguồn khác, ví dụ như từ cá", tiến sỹ Liu cho hay. Ông cũng cho biết thêm rằng đạm động vật có khả năng làm giảm nguy cơ đột quỵ tốt hơn đạm thực vật.