

ĂN NHIỀU XÚC XÍCH DỄ BỊ SUY TIM

Đàn ông ăn nhiều xúc xích cũng như các thực phẩm chế biến sẵn làm từ thịt đỏ (thịt xông khói, thịt muối...) có nguy cơ suy tim hơn so với những người ít ăn.

Đó là kết quả nghiên cứu vừa được công bố của các nhà khoa học Thụy Điển sau khi theo dõi hồ sơ y học của hơn 37.000 người đàn ông Thụy Điển trong độ tuổi từ 45 đến 79. Những người này đều không có tiền sử mắc bệnh tim, suy tim hoặc ung thư. Họ được hỏi chi tiết về khẩu phần ăn hàng ngày. Trong vòng 12 năm theo dõi của các nhà khoa học, có 2.891 người được chẩn đoán bị suy tim và 266 chết vì bệnh này. Nghiên cứu chỉ khảo sát đối tượng là đàn ông, các nhà nghiên cứu nói rằng phụ nữ cũng gặp nguy cơ tương tự nếu ăn nhiều thịt đã qua chế biến.

Nghiên cứu là bằng chứng cho thấy rõ hơn về mối nguy hại tới sức khỏe tiềm ẩn trong thịt chế biến sẵn. Những người ăn hơn 75g thịt chế biến mỗi ngày có nguy cơ suy tim nhiều hơn 24% và nguy cơ tử vong nhiều gấp đôi so với những người ít khi ăn. 75g tương đương với hai cái xúc xích hoặc 4 lát giăm bông hay 4 miếng thịt xông khói hoặc một bánh kẹp thịt nhỏ.

Ảnh: sparseuropeansausage.com

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện lượng ăn hàng ngày với thịt đỏ chưa qua chế biến không làm tăng nguy cơ suy tim. Họ nghi ngờ rằng muối cùng các hóa chất khác được thêm vào trong quá trình chế biến đã gây ra tình trạng cao huyết áp, dẫn đến suy tim.

Suy tim, thường xuất hiện sau một cơn đau tim, xảy ra khi tim trở nên quá yếu để có thể bơm máu đi khắp cơ thể một cách hiệu quả. Suy tim có thể dẫn đến khó thở, đau tim hoặc đột tử. Dù suy tim có thể không trực tiếp gây ra tử vong nhưng nó có thể dẫn đến tử vong do dịch trong phổi hoặc tim đập không đều.

Thịt chưa qua chế biến thì không có phụ gia thực phẩm và thường có hàm lượng muối thấp hơn. Dù không tìm thấy mối liên hệ giữa suy tim và thịt đỏ chưa qua chế biến, các nhà nghiên cứu vẫn kêu gọi mọi người "kém chế bản thân", chỉ nên ăn một hoặc hai phần mỗi tuần.

Trợ lý giáo sư Joanna Kaluza (Khoa Dinh dưỡng con người, Đại học Khoa học đời sống Warsaw, Ba Lan), một thành viên của nhóm nghiên cứu cho biết: "Để giảm nguy cơ suy tim và các bệnh tim mạch khác, chúng tôi đề nghị không ăn thịt đỏ chế biến sẵn và hạn chế số lượng thịt đỏ chưa qua chế biến, tối đa chỉ ăn 1-2 phần mỗi tuần. Thay vào đó, bạn nên ăn nhiều trái cây, rau quả, các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt và cá...".

Một nghiên cứu tiếp theo nghiên cứu này cho thấy thịt đỏ làm tăng nguy cơ ung thư ruột - căn bệnh phổ biến thứ hai ảnh hưởng đến 41.500 người Anh một năm. Các nhà khoa học cũng nói rằng thịt đỏ gây ra đau tim và đột quỵ do có hàm lượng chất béo cao. Bên cạnh đó, khi nghiên cứu chế độ ăn của phụ nữ, các nhà khoa học Anh và Mỹ cũng phát hiện ra việc ăn nhiều thịt đỏ - dù chế biến sẵn hay không - đều làm tăng nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ lên 20%.