

ĐẠM ĐỘNG VẬT RẤT HẠI CHO SỨC KHỎE

Chế độ ăn giàu đạm (protein) từ các loại thực phẩm như thịt, cá hay sữa lâu nay được đánh giá là rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số nghiên cứu mới đây khẳng định thói quen ăn uống giàu đạm làm tăng đáng kể nguy cơ bị ung thư và

Chế độ ăn giàu đạm (protein) từ các loại thực phẩm như thịt, cá hay sữa lâu nay được đánh giá là rất có lợi cho sức khỏe. Tuy nhiên, một số nghiên cứu mới đây khẳng định thói quen ăn uống giàu đạm làm tăng đáng kể nguy cơ bị ung thư và làm giảm tuổi thọ nghiêm trọng.

Nhà nghiên cứu Florence Rossi thuộc Hiệp hội các nhà dinh dưỡng học Pháp, cho biết thật nguy hiểm khi nghĩ rằng chất đạm là các phân tử trung tính, chỉ mang lại hiệu quả tích cực đối với cơ bắp và thân hình. Trái lại, tiêu thụ quá nhiều chất đạm có thể tác hại trực tiếp đến các chức năng của thận và gan.

Tiêu thụ quá nhiều đạm động vật có hại cho sức khỏe. (Ảnh minh họa: nhatkybe.vn)

Nghiên cứu do các nhà khoa học Italy và Mỹ phối hợp thực hiện trong 20 năm qua cho thấy những người tiêu thụ nhiều đạm động vật có nguy cơ chết vì ung thư cao gấp 4 lần so với những người có chế độ ăn nghèo protein. Các nhà nghiên cứu đều kết luận "quá nhiều đạm cũng nguy hiểm cho sức khỏe như thuốc lá", đồng thời nhấn mạnh ngũ cốc rất giàu đạm nhưng vô hại đối với sức khỏe nếu được sử dụng với lượng vừa đủ.

Giải thích về tác hại của việc sử dụng đạm động vật thái quá, các nhà khoa học cho biết thực phẩm từ động vật chứa nhiều độc tố do thức ăn chăn nuôi không được kiểm soát. Các protein là chất kích thích tạo ra phân tử IGF-1 cần thiết cho tăng trưởng, nhưng IGF-1 lại kích thích sự tăng trưởng của các tế bào ung thư.

Nhiều quốc gia phát triển và thành phần trung lưu ở các quốc gia đang phát triển đang đối phó với nạn béo phì bằng cách hạn chế sử dụng các thực phẩm chứa nhiều đường và chất béo, thậm chí nhiều người giảm lượng đường và chất béo thấp hơn mức tối thiểu cần thiết, song ít ai để ý hạn chế dùng chất đạm. Nhiều người muốn giảm cân và nhiều vận động viên thể thao thậm chí dùng thực phẩm giàu đạm để cải thiện thành tích thi đấu và thể lực. Đó là lý do giải thích vì sao tiêu chuẩn 0,83 gram protein/kg trọng lượng cơ thể/ngày thường xuyên bị vượt qua.