

ĂN MẶN KHIẾN CƠ THỂ CHÓNG GIÀ

Thanh thiếu niên thừa cân ăn quá nhiều thức ăn mặn có thể già đi nhanh hơn, theo một nghiên cứu mới tại Mỹ.

>>> Người trầm cảm lão hóa nhanh hơn

Các nhà nghiên cứu tại ĐH Georgia Regents tại Augusta (Mỹ) cho biết, việc tiêu thụ nhiều muối khiến trẻ thừa cân có dấu hiệu lão hóa tế bào nhanh hơn và tăng nguy cơ bệnh tim mạch.

Thanh thiếu niên thừa cân ăn quá nhiều muối có thể già đi nhanh hơn. (Ảnh minh họa: onlymyhealth)

Nghiên cứu được tiến hành trên 766 người trong độ tuổi từ 14 đến 18, chia thành các nhóm dựa trên mức độ tiêu thụ muối. Kết quả cho thấy thanh thiếu niên béo phì ăn nhiều muối có telomere ngắn hơn đáng kể so với những người ăn ít muối. Telomere ngắn hơn so với trung bình được xem là một dấu hiệu của bệnh tật và yếu tố dự báo tử vong sớm.

Telomere giống như chiếc áo khoác sinh học ở hai đầu của nhiễm sắc thể, bảo vệ DNA khỏi bị hư hại. Khi chúng ta già, telomere ngày càng ngắn dần, dẫn đến DNA hư hỏng và nâng cao tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến tuổi tác như Alzheimer, tiểu đường và bệnh tim.

Tiến sĩ Haidong Zhu, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: "Ngay cả ở những người trẻ tuổi tương đối khỏe mạnh, lượng natri cao và béo phì có thể bắt tay đẩy nhanh quá trình lão hóa tế bào".

"Đa số muối trong chế độ ăn uống đến từ thực phẩm chế biến, vì vậy cha mẹ cần lưu ý trong chế biến thực phẩm cho trẻ. Chẳng hạn nên lựa chọn trái cây tươi thay vì khoai tây chiên cho một bữa ăn nhẹ", vị chuyên gia này khuyến cáo.