

ĂN ÍT HƠN 5 THÌA ĐƯỜNG MỖI NGÀY GIẢM NGUY CƠ SÂU RĂNG

Lượng đường sử dụng cần được giảm xuống tương đương 5 thìa mỗi ngày để giảm tỷ lệ sâu răng.

Khuyến cáo này được các nhà khoa học Anh đưa ra trong nghiên cứu về ảnh hưởng của đường tới sức khỏe răng miệng, được đăng tải trên Tạp chí Nghiên cứu Nha khoa của Anh mới đây .

Một nhóm nhà khoa học thuộc Đại học Newcastle đã phát hiện ra rằng, khi sử dụng ít hơn 10% đường trong tổng số năng lượng nạp vào cơ thể từ các loại thực phẩm có chứa đường, mức độ sâu răng sẽ thấp hơn.

Ảnh minh họa: cookingclassy.com

Kết quả nghiên cứu cho thấy giảm một nửa lượng đường xuống còn ít hơn 5% trong số năng lượng nạp vào - khoảng 5 thìa cà phê đường/ngày, có thể mang tới nhiều lợi ích, giảm đến mức tối thiểu nguy cơ mắc bệnh về răng trong suốt cuộc đời.

Giáo sư Paula Moynihan - trưởng nhóm nghiên cứu trên cho biết trước đây, lượng đường phù hợp nạp vào cơ thể được tính toán dựa trên mức độ liên quan tới trung bình ba răng sâu ở trẻ 12 tuổi.

Hiện nay, tại các nước công nghiệp, thực phẩm và đồ uống ngọt là sản phẩm chủ yếu trong chế độ ăn của người dân. Bà Moynihan cho rằng, cần phải đảo ngược xu hướng này bởi đồ ngọt nên chỉ là món thết đãi trong các dịp đặc biệt như sinh nhật hay Giáng sinh.

Từ năm 1990, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã khuyến nghị lượng đường sử dụng nên ít hơn 10% tổng số năng lượng nạp vào cơ thể. Các chuyên gia y tế cũng cảnh báo cần hạn chế ăn đường bởi đường là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe và gây nhiều bệnh nguy hiểm, như làm lão hóa nhanh, tăng nguy cơ béo phì, bệnh tim, gây huyết áp cao, gây cận thị.