

LỢI VÀ HẠI CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM BẠN TIÊU THỤ HÀNG NGÀY

Khi đứng trước sự lựa chọn về một chế độ ăn uống đa dạng, chúng ta nhất định phải phân biệt rõ mặt lợi và hại của một số thực phẩm.

Có hiểu rõ lợi và hại của một số thực phẩm thì bạn mới có thể quyết định sáng suốt khi lựa tiêu thụ chúng hàng ngày.

1. Sôcôla

Lợi: Do chứa một lượng lớn chất chống oxy hóa và hợp chất flavanoid như catechin và anthocyanins cao nên sôcôla có tác dụng phòng và bảo vệ tim mạch rất tốt. Nó còn có thể giúp giãn mạch vành, cải thiện chức năng mạch vành, giảm độ bám dính tiểu cầu. Ngoài ra, sôcôla còn giúp hạ huyết áp.

Hại: Sôcôla là một món giàu chất béo, giàu calo và nhiều đường. Trong thực phẩm này còn chứa cả hợp chất hoạt tính dược lý (methylxanthine, các amin sinh vật và axit béo) và caffeine nên nó có thể có tác động như thuốc phiện, dễ gây nghiện.

2. Thịt đỏ

Lợi: Trong thịt đỏ chứa nhiều khoáng chất, protein và vitamin bao gồm sắt, kẽm, vitamin B, vitamin D... nên có tác dụng tăng cường sức khỏe rất tốt.

Hại: Hàm lượng axit béo bão hòa trong thịt đỏ rất cao nên dễ kéo theo các bệnh tim mạch. Hơn nữa nó còn là nguyên nhân làm tăng nguy cơ ung thư đại tràng và viêm khớp. Những người thường xuyên ăn thịt đỏ có thể gặp hiện tượng insulin trong máu quá nhiều hoặc quá ít.

Vì thế các chuyên gia sức khỏe khuyến cáo mọi người khi ăn thịt đỏ, nhất định phải chú ý xử lý ở nhiệt độ cao, như vậy mới có thể giết hết vi khuẩn và các hóa chất độc hại trong thịt, ngăn chặn nguy cơ ung thư.

3. Các loại hạt

Lợi: Các loại hạt thường giàu vitamin và khoáng chất như vitamin B, E, selen, canxi, magiê, đồng, phốt pho và sắt... nên giúp củng cố sức khỏe. Ngoài ra, chúng còn giàu chất xơ, axit béo không bão hòa và các hóa chất thực vật, có thể giảm nồng độ cholesterol và nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Hại: Các loại hạt thuộc thực phẩm chất béo cao, calo cao, những người ăn thường xuyên dễ bị béo phì. Oxalat trong đó là một trong những nhân tố quan trọng gây sỏi thận. Ngoài ra, trong các loại hạt còn chứa chất gây ung thư như aflatoxin, nên các chuyên gia khuyến cáo bạn chỉ nên ăn với lượng vừa phải.

4. Cà phê

Lợi: Cà phê là một trong những nguồn chất chống oxy hóa quan trọng. Theo nghiên cứu, cà phê có thể giảm hiệu quả nguy cơ mắc bệnh Parkinson, xơ gan, sỏi mật, sỏi thận và bệnh gút. Hơn nữa cà phê còn giúp thức tỉnh não bộ, về điểm này thì ai cũng biết.

Hại: Nghiên cứu phát hiện, uống cà phê dễ làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tim mạch vành. Chất caffeine trong cà phê khiến huyết áp tăng cao, nên những người huyết áp cao nên hạn chế uống tránh để bệnh nặng thêm. Ngoài ra, cà phê còn ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ, do tác dụng của caffeine, khiến tinh thần rơi vào trạng thái hưng phấn cực độ mà không thể ngủ ngon.

5. Trứng

Lợi: Giàu vitamin và khoáng chất. Trong đó vitamin gồm có A, D, E, B1, B2, B6 và B12 trừ vitamin C. Khoáng chất gồm có sắt, kẽm, canxi, iốt và selen. Trứng là một loại thực phẩm dinh dưỡng cao, giàu đạm. Hơn nữa, lutein và zeaxanthin trong trứng có thể giảm hiệu quả nguy cơ mắc các bệnh về mắt như đục thủy tinh thể. Ngoài ra, còn giúp cải thiện trí nhớ và khả năng nhận thức, là thực phẩm kiện não.

Hại: Hàm lượng cholesterol trong trứng cao, mỗi một quả chứa tới 200mg. Cholesterol trong chế độ ăn sẽ không tự động chuyển hóa thành cholesterol trong máu, chất béo bão hòa và chất béo không bão hòa trong trứng có thể làm tăng lượng cholesterol trong máu. Ngoài ra, ăn quá nhiều trứng còn dẫn tới bệnh tim mạch và dị ứng.

6. Rượu vang đỏ

Lợi: Giàu chất polyphenol, theo nghiên cứu, rượu vang đỏ có thể giảm nguy cơ tim mạch, tăng cholesterol và đông máu, phòng ngừa xơ vữa động mạch. Nghiên cứu của Pháp phát hiện, uống vừa đủ rượu vang đỏ có thể giảm tỷ lệ mắc bệnh ung thư và huyết áp cao.

Hại: Uống quá nhiều không chỉ gây đau đầu, ảnh hưởng tới chất lượng giấc ngủ, nghiêm trọng hơn còn gây ngộ độc rượu, đe dọa sức khỏe và tính mạng.

7. Bia

Lợi: Giàu vitamin, khoáng chất và flavonoid, có tác dụng chống oxy hóa mạnh. Nhiều nghiên cứu chứng minh, tỷ lệ mắc bệnh tim mạch vành liên quan tới thói quen uống bia. nếu uống bia vừa phải có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành. Ngoài ra, uống bia còn có thể giảm tỷ lệ bị sỏi thận và ngăn chặn bức xạ.

Hại: Những người uống bia thường xuyên dễ có "bụng bia", còn bị chứng ợ nóng, tăng huyết áp, gút... nghiêm trọng hơn còn có thể bị ngộ độc rượu. Ngộ độc rượu có thể khiến cơ bắp co lại, hoạt động tứ chi không phối hợp, phản ứng chậm.