

NAM GIỚI BỎ ĂN SÁNG DỄ BỊ MẮC BỆNH VỀ TIM MẠCH

Một nghiên cứu của Mỹ vừa công bố cho rằng những nam giới bỏ bữa ăn sáng có nguy cơ lên cơn đau tim hoặc mắc bệnh tim mạch chết người cao hơn so với những người có ăn sáng.

Công bố trên tạp chí Circulation ngày 22/7, nghiên cứu của Trường Sức khỏe cộng đồng Đại học Havard phân tích thói quen ăn uống hàng ngày cũng như theo dõi các vấn đề sức khỏe của gần 27.000 nam giới ở độ tuổi từ 45-82 trong khoảng thời gian từ năm 1992-2008.

Ảnh: sodahead.com

Kết quả nghiên cứu khẳng định nguy cơ mắc các cơn đau tim hoặc tử vong do các bệnh tim mạch ở nam giới bỏ bữa sáng thường xuyên cao hơn tới 27% so với những người ăn sáng đầy đủ.

Ngoài ra, theo thống kê, những người ăn sáng thường ăn nhiều hơn những người bỏ bữa sáng trung bình một bữa trong ngày, điều này cho thấy những người bỏ bữa sáng thường không ăn bù cho lượng thức ăn thiếu.

Tác giả nghiên cứu Leah Cahill cho biết việc bỏ bữa sáng có thể dẫn đến nhiều yếu tố nguy hiểm bao gồm béo phì, cao huyết áp, tăng cholesterol và tiểu đường, những căn bệnh dẫn đến các cơn đau tim.

Bà Cahill cũng khuyến cáo dù chưa có nghiên cứu rõ ràng, nhưng phụ nữ cũng nên quan tâm đến kết quả này.

Theo kết quả nghiên cứu, những người bỏ ăn sáng thường nằm ở nhóm có độ tuổi trẻ hơn, ít vận động hơn và uống rượu nhiều hơn, ngoài ra còn hút thuốc, đi làm cả ngày và chưa kết hôn.