

VÌ SAO ĂN THỊT ĐỎ CÓ HẠI CHO TIM?

Một hóa chất được phát hiện trong thịt đỏ giúp giải thích tại sao ăn quá nhiều thịt nướng, thịt băm và thịt xông khói lại có hại cho sức khỏe tim mạch.

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Trung tâm y tế Cleveland (Mỹ) cho thấy rằng chất carnitin trong thịt đỏ bị phá vỡ bởi các vi khuẩn trong ruột. Điều này kích hoạt một phản ứng dây chuyền làm tăng lượng cholesterol trong máu và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Chất carnitin trong thịt đỏ là nguyên nhân làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Trong những thí nghiệm trên chuột và người, các nhà khoa học phát hiện thấy rằng các vi khuẩn trong ruột có thể ăn chất carnitin. Sau đó, chất này phân hủy thành một loại khí được gan chuyển hóa thành một chất khác có tên là TMAO.

Nhóm nghiên cứu nhận thấy rằng chất TMAO liên quan tới quá trình tích tụ mỡ trong các mạch máu, một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn tới bệnh tim mạch và tử vong.

Tiến sĩ Stanley Hazen, người đứng đầu nghiên cứu, cho biết: "Chất TMAO có thể chỉ là một sản phẩm do cơ thể thải ra, nhưng nó có ảnh hưởng đáng kể tới quá trình chuyển hóa cholesterol và làm tích tụ cholesterol trong máu".

Những nghiên cứu trước đây cũng cho thấy rằng ăn thịt đỏ thường xuyên có thể gây hại cho tim bởi vì loại thịt này chứa nhiều mỡ bão hòa. Vì thế các nhà khoa học khuyến cáo mọi người nên ăn ít thịt đỏ hơn để bảo vệ sức khỏe.

"Nghiên cứu cho thấy ăn ít thịt đỏ sẽ tốt hơn cho sức khỏe của bạn. Tôi thường ăn thịt đỏ 5 ngày/tuần, nhưng bây giờ tôi đã giảm số lần suất ăn thịt đỏ xuống 1 ngày/2 tuần", tiến sĩ Stanley Hazen cho biết.

Ông cũng khuyên mọi người nên sử dụng sữa chua lợi khuẩn để làm cân bằng vi khuẩn trong ruột và giúp giảm lượng vi khuẩn ăn carnitin, từ đó giảm các tác hại về sức khỏe do ăn thịt đỏ.