

CALCIUM TỪ SỮA KHÔNG TĂNG NGUY CƠ BỆNH SỎI THẬN

Một nghiên cứu tại Mỹ cho thấy những người tiêu thụ nhiều calcium từ sữa nhất thì ít có nguy cơ mắc bệnh sỏi thận so với những người tiêu thụ calcium từ sữa ít nhất, theo Reuters ngày 5/4.

Các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu của 3 cuộc nghiên cứu có quy mô lớn với đối tượng là hơn 1 triệu người nam và nữ trong vài thập niên. Dữ liệu bao gồm những bảng hỏi chi tiết được thực hiện định kỳ về thức ăn của đối tượng.

Họ chia đối tượng thành 5 nhóm nhỏ, dựa vào lượng calcium đối tượng dùng hàng ngày trong 20 năm.

Sữa rất tốt cho sức khỏe - (Ảnh: Shutterstock)

Đối tượng là những người khỏe mạnh, chưa từng bị sỏi thận.

Họ phát hiện, những người tiêu thụ nhiều calcium nhất, cả từ sữa và các nguồn khác, thì ít mắc bệnh sỏi thận, so với những người tiêu thụ ít calcium nhất.

Ngược lại, những người tiêu thụ ít calcium nhất, khoảng 150mg/ngày hoặc tương đương nửa ly sữa không kem, thì có 30% nguy cơ bị sỏi thận so với nhóm tiêu thụ nhiều calcium nhất, khoảng 800 đến 900mg/ngày, tương đương 3 ly sữa.

Đối với người tiêu thụ calcium từ nguồn khác ngoài sữa, người tiêu thụ 250mg/ngày thì tăng gấp đôi nguy cơ bị sỏi thận, so với người tiêu thụ 450mg calcium/ngày.

Nghiên cứu cho thấy, để ngăn ngừa bệnh sỏi thận, không cần thiết hạn chế tiêu thụ calcium từ sữa, theo tiến sĩ Eric Taylor, chuyên gia về bệnh sỏi thận tại Trung tâm Y tế Maine ở Portland (Mỹ), người đứng đầu cuộc nghiên cứu.

Nguồn gây sỏi thận chính là oxalate, chứ không phải calcium. Oxalate có nhiều trong trái cây, rau củ, các loại hạt và sô cô la.

Nghiên cứu công bố trên Journal of Urology.