

## ĂN NHIỀU THỊT CHẾ BIẾN TĂNG NGUY CƠ CHẾT YẾU

Sau khi theo dõi sức khỏe của gần 450.000 người trong độ tuổi 35-69, các nhà khoa học châu Âu phát hiện, những người ăn thịt chế biến càng nhiều có nguy cơ chết sớm càng cao, theo tin tức từ The Telegraph.

Ăn nhiều thịt chế biến sẵn làm tăng nguy cơ tử vong do bệnh tim

Nhóm nghiên cứu chỉ rõ rằng tiêu thụ lượng thịt chế biến cao dẫn đến nguy cơ chết do bệnh tim mạch và ung thư lần lượt là 72% và 11%.

Các nhà khoa học ước tính việc giảm lượng tiêu thụ thịt chế biến mỗi ngày xuống còn 20g có thể giúp giảm nguy cơ chết sớm thêm 3,3%.

Nghiên cứu mới còn cho thấy bữa ăn với hàm lượng thịt chế biến cao có liên quan đến lối sống không tốt cho sức khỏe.

Chẳng hạn, những người hay ăn nhiều thịt chế biến lại ít ăn trái cây, rau củ và có nguy cơ hút thuốc cao.

Tuy nhiên, các nhà khoa học khẳng định ăn lượng nhỏ thịt đỏ thật sự có lợi cho sức khỏe, vì chúng chứa nhiều vitamin và khoáng chất cần thiết.