ĂN CHAY CÓ THỂ GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM

Kết quả nghiên cứu vừa được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Mỹ số ra tháng 2/2013 một lần nữa khẳng định việc giảm lượng thịt hoặc thậm chí loại bỏ thịt trong khẩu phần ăn hàng ngày sẽ rất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là hệ tim mạch.

Các nhà khoa học đến từ Đại học Oxford đã thực hiện một nghiên cứu trên diện rộng bằng cách phân tích dữ liệu của gần 45.000 người ở Anh và Scotland, trong đó có khoảng 1/3 số này ăn chay và còn lại ăn thịt từ những năm 90 của thế kỷ trước.

Kết quả nghiên cứu cho thấy ăn chay thường xuyên giúp giảm 32% nguy cơ mắc bệnh tim. Những người ăn chay ít có nguy cơ tử vong hoặc phải điều trị các bệnh về tim mạch hơn so với những người thường xuyên ăn thịt, cá.

Theo các chuyên gia, những khác biệt về nồng độ cholesterol, huyết áp và trọng lượng cơ thể là những yếu tố quan trọng dẫn đến kết quả nghiên cứu trên. Tuy nhiên, nghiên cứu không chỉ rõ liệu lối sống hay những thói quen như tập thể dục, hút thuốc lá có ảnh hưởng như thế nào.

Số liệu thống kê cho thấy mỗi năm ở Anh có 94.000 người tử vong vì bệnh tim, nhiều hơn bất cứ căn bệnh nào gây ra. Trong khi đó số người mắc bệnh tim cần điều trị vào khoảng 2,6 triệu người. Nguyên nhân chính gây ra các vấn đề về tim mạch là do chất béo tích tụ ở các động mạch dẫn đến hiện tượng tắc nghẽn trong quá trình cung cấp máu cho tim.

Tiến sĩ Francesca Crowe, trưởng nhóm nghiên cứu của Đại học Oxford, cho biết thông điệp chính mà nhóm muốn đưa ra là chế độ ăn uống là một yếu tố quan trọng, quyết định sức khỏe của trái tim con người. Những người ăn chay có huyết áp ổn định hơn, nồng độ cholesterol thấp hơn và một trọng lượng lý tưởng hơn so với những người ăn nhiều thịt, cá. Tuy nhiên, nếu bạn điều chỉnh chế độ ăn uống một cách hợp lý, thì dù bạn ăn thịt, cá vẫn có thể có một trái tim khỏe mạnh.

Bà Tracy Parker thuộc Tổ chức Tim mạch của Anh khuyến cáo hãy cố gắng duy trì chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng. Đặc biệt, phải nhớ rằng ăn chay không phải là con đường tắt giúp tim khỏe mạnh và việc cân bằng các loại vitamin, dinh dưỡng, khoáng chất trong thực đơn hàng ngày mới là cách tối ưu. Và lời khuyên dành cho những người đang muốn chuyển sang chế độ ăn chay là cần phải bù đắp những vitamin và khoáng chất bị thiếu hụt do không ăn thịt, cá.