

## NƯỚC NGỌT CÓ GA LÀM HẠI TIM VÀ MẮT

Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều tác dụng có hại của các loại nước giải khát có gas đến cơ thể con người. Tuy nhiên ảnh hưởng của nước giải khát này đến trẻ em vẫn chưa được tìm hiểu một cách đầy đủ.

Các nhà khoa học đã phát hiện nhiều tác dụng có hại của các loại nước giải khát có gas đến cơ thể con người. Tuy nhiên ảnh hưởng của nước giải khát này đến trẻ em vẫn chưa được tìm hiểu một cách đầy đủ.

>>> Ăn đồ ngọt nhiều sẽ kém thông minh?

Các nhà nghiên cứu Trường ĐH Sydney đã theo dõi sức khỏe của khoảng 2.000 trẻ em ở lứa tuổi 12 của 21 Trường tiểu học ở Sydney dưới ảnh hưởng của nước giải khát có gas và những chất đường bột cacbohydrat (bánh mì, cơm và mì ống), tiếp tục dự án lớn về nghiên cứu sức khỏe của trẻ em hiện đại. Năm ngoái họ đã nghiên cứu về hiện tượng xem tivi quá nhiều.

Nước uống có ga có hại đối với tim và mắt của trẻ em.

Trong nghiên cứu mới, các nhà khoa học phát hiện ở trẻ em 12 tuổi, uống 1 hoặc nhiều hơn lon nước ngọt có gas mỗi ngày có hiện tượng các mạch máu ở phía sau con mắt bị co lại. Sự bất thường này không ảnh hưởng đến thị giác nhưng là các triệu chứng gây nguy cơ mắc các bệnh tim và huyết áp cao trong cuộc sống sau này.

Đường kính của các mạch máu trên võng mạc là một dấu hiệu báo trước sẽ mắc các bệnh tim mạch và cao huyết áp trong tương lai ở người trưởng thành. Các nhà khoa học Australia phát hiện sự liên quan giữa hội chứng này với việc sử dụng những chất đường bột và nước ngọt có gas ở lứa tuổi học đường.

Hiện kế hoạch nghiên cứu tình hình sức khỏe của các em lứa tuổi 12 vẫn đang được thực hiện. Trước hết các nhà khoa học quan tâm đến việc bảo vệ các mạch máu nhỏ cho các cháu trong tương lai, đến khi chúng 17 tuổi. Rõ ràng là, đối với các em lứa tuổi này trong việc cung cấp các chất dinh dưỡng đang tiêu thụ quá mức chất đường bột và nước giải khát có gas.