

SỰ NGUY HIỂM CỦA CHẤT TẠO NGỌT NHÂN TẠO

Bạn có sử dụng chất tạo ngọt khi uống cà phê hay làm bánh thay bằng việc sử dụng đường tự nhiên không? Bạn có thể nghĩ rằng sử dụng chất tạo ngọt nhân tạo (thường được biết đến với nhãn hiệu nổi tiếng Splenda) là lựa chọn tốt hơn, nhưng trên thực tế đây là s

Bạn có sử dụng chất tạo ngọt khi uống cà phê hay làm bánh thay bằng việc sử dụng đường tự nhiên không? Bạn có thể nghĩ rằng sử dụng chất tạo ngọt nhân tạo (thường được biết đến với nhãn hiệu nổi tiếng Splenda) là lựa chọn tốt hơn, nhưng trên thực tế đây là sự lựa chọn có hại cho sức khỏe.

Hiện nay chưa có nghiên cứu về ảnh hưởng của Splenda tới sức khỏe con người, tuy nhiên một nghiên cứu kéo dài 12 tuần về tác dụng của Splenda trên chuột đã được Đại học Duke tiến hành. Kết quả cho thấy Splenda gây mất cân bằng độ pH trong cơ thể, làm gián đoạn sự hấp thụ trong đường ruột, gây suy giảm các vi khuẩn có ích, làm sưng gan và vô hiệu thận. Có thể thấy rằng việc ăn các sản phẩm có thể gây ung thư là không an toàn.

Splenda là tên thương mại phổ biến nhất của chất tạo ngọt sucralose, do công ty McNeil sản xuất. McNeil được thành lập vào năm 1980, do Tate & Lyle Ltd. đã bắt tay với tập đoàn Johnson & Johnson - một tập đoàn lớn về dinh dưỡng và chăm sóc sức khỏe, để thương mại hóa sucralose.

Thành phần chính của Splenda là sucralose, ngoài ra còn có maltodextrin và dextrose được sản xuất từ ngô... Splenda ngọt hơn 600 lần so với đường bình thường được phát hiện vào năm 1976 bởi các nhà khoa học ở Anh. Mặc dù vẫn được quảng cáo là một sản phẩm an toàn, tuy nhiên các nhà phát minh Splenda thừa nhận rằng chỉ khoảng 15% splenda được hấp thụ bởi cơ thể, nhưng họ không thể khẳng định bao nhiêu clo sẽ được giữ lại trong cơ thể và bao nhiêu phần trăm được thải ra ngoài. Clo được xem là một chất gây ung thư.

Các tác dụng phụ có thể có của Splenda bao gồm: các vấn đề tiêu hóa (đầy hơi, tiêu chảy, buồn nôn), kích ứng da (phát ban, nổi mề đay, mẩn đỏ, ngứa, sưng tấy), thờ khò khè, ho, chảy nước mũi, đau ngực, đánh trống ngực, lo lắng, giận dữ, trầm cảm, và ngứa mắt.