

UỐNG TRÀ ĐÁ TĂNG NGUY CƠ SẠN THẬN

Các nhà nghiên cứu từ Trung tâm Y khoa thuộc Trường đại học Loyola (Mỹ) tin rằng uống trà đá làm tăng nguy cơ bị sạn thận, theo Healthday.

Theo các nhà nghiên cứu, loại thức uống phổ biến này chứa hàm lượng cao oxalate - một loại hóa chất có dạng tinh thể được tạo ra từ nước khoáng và muối được tìm thấy trong nước tiểu.

Mặc dù các tinh thể này thường không gây hại nhưng các nhà nghiên cứu cảnh báo chúng có thể phát triển đủ lớn để "cư trú" trong ống dẫn nước tiểu từ thận tới bàng quang.

Trà đá nếu lạm dụng sẽ gây ra sạn thận

Bác sĩ John Milner, giáo sư khoa Tiết niệu tại Trường Y Stritch thuộc Trường đại học Loyola cho biết: "Trà đá có thể uống được nhưng không nên lạm dụng".

Theo bác sĩ Milner, nhiều người chọn uống trà đá vì nó chứa ít calorie, và ngon hơn nước. Tuy nhiên, thói quen này sẽ gây nguy hại cho sức khỏe con người.

Theo các nhà nghiên cứu, nam giới có rủi ro phát triển bệnh sạn thận gấp 4 lần so với nữ giới, đặc biệt ở độ tuổi 40.

Để giảm rủi ro này, các nhà nghiên cứu khuyên chúng ta nên chọn nước lọc hoặc nước chanh tươi thay vì chọn trà đá. Nước chanh chứa hàm lượng axit citric cao giúp ngăn chặn sự phát triển của sạn thận.

Họ cũng hướng dẫn cách giảm rủi ro bị sạn thận bằng cách tránh thực phẩm chứa hàm lượng oxalate cao (thường thấy trong rau bina, chocolate, đại hoàng, quả hạch), giảm hấp thu muối, ăn ít thịt, bổ sung đủ canxi - một cách để giảm lượng oxalate hấp thụ vào cơ thể.

Các nhà nghiên cứu khuyến cáo những ai thường xuyên uống trà đá nên kiểm tra lượng oxalate trong cơ thể.