

# CẢNH BÁO HÀM LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG THỨC UỐNG

Một nghiên cứu mới đây tại Anh cho thấy hầu hết mọi người đánh giá không đúng về hàm lượng đường trong các loại thức uống được cho là lành mạnh, theo BBC.

>>> Tác hại ngấm ẩn của đồ uống có ga

Hơn 2.000 người ở Anh đã tham gia cuộc nghiên cứu kể trên bằng việc ước tính lượng đường trong các loại thức uống mà họ thường sử dụng.

Sinh tố được xem là thức uống lành mạnh  
nhưng cũng chứa hàm lượng đường cao

Kết quả nghiên cứu cho thấy trong khi nhiều người ước tính quá cao hàm lượng đường trong các loại thức uống có gas, thì nhiều người khác lại ước tính quá thấp lượng đường trong các loại nước ép hoa quả và sinh tố.

Trưởng nhóm nghiên cứu, giáo sư Naveed Sattar, cho biết những gì chúng ta uống có thể tác động đến cơ thể như những gì chúng ta ăn. Một số loại thức uống như nước ép hoa quả và sinh tố vốn được xem là lựa chọn "lành mạnh" cũng chứa hàm lượng đường cao.

Các nhà nghiên cứu cũng cảnh báo tiêu thụ quá nhiều thức uống ngọt đang góp phần gây ra xu hướng béo phì và là nguy cơ chính gây bệnh tiểu đường, tăng huyết áp, bệnh tim và đột quỵ.

Vì vậy, đối với những người đang muốn "xuống ký" thì nên giảm sử dụng các loại thức uống này và thay thế bằng nước lọc hoặc thức uống dành cho người ăn kiêng.