

ĂN THỊT ĐỎ CÓ THỂ LÀM TĂNG 20% NGUY CƠ CHẾT TRẺ

Theo kết quả cuộc nghiên cứu nhiều năm của Mỹ đối với hơn 120.000 người được công bố ngày 12/3, việc ngày nào cũng ăn một phần thịt đỏ qua chế biến có thể làm tăng 20% nguy cơ chết trẻ.

>>> Thịt đỏ và thịt đã qua chế biến công nghiệp làm tăng nguy cơ tử vong

Nghiên cứu của các chuyên gia thuộc Đại học Harvard cung cấp thêm bằng chứng chứng tỏ ăn thịt đỏ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim và ung thư, đồng thời cũng khuyến cáo việc ăn cá hay gia cầm thay cho thịt đỏ có thể làm giảm nguy cơ chết sớm.

Ăn thịt đỏ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim và ung thư

Các nhà nghiên cứu đã tổng hợp dữ liệu từ một nghiên cứu đối với 37.698 đàn ông được theo dõi trong 22 năm và 83.644 phụ nữ được theo dõi trong 28 năm. Các chủ thể trả lời những cuộc khảo sát về thói quen ăn uống của họ sau mỗi bốn năm.

Theo đó những người ăn một miếng thịt đỏ to bằng lá bài chưa qua chế biến mỗi ngày trung bình có nguy cơ tử vong cao hơn 13% so với những người không ăn thịt đỏ thường xuyên.

Và nếu thịt đỏ được chế biến, như trong "hot dog" hay hai miếng thịt lợn hun khói, thì nguy cơ này tăng lên 20%.

Tuy nhiên, việc ăn quả hạch thay cho thịt đỏ lại làm giảm 19% nguy cơ tử vong, trong khi ăn thịt gia cầm hoặc ngũ cốc nguyên cám làm giảm 14% còn ăn cá làm giảm 7% nguy cơ.

Thịt đỏ qua chế biến đã được chứng minh có chứa những thành phần như muối bão hòa, natri, nitrit và một số chất liên quan đến nhiều căn bệnh đau ốm mãn tính trong đó có bệnh tim và ung thư.

Dean Ornish, một nhà vật lý học và chuyên gia dinh dưỡng tại Đại học California, San Francisco nhấn mạnh: "ăn ít thịt đỏ có thể làm giảm bớt mức độ nghiêm trọng của các căn bệnh này, do đó làm giảm chi phí chăm sóc sức khỏe".