

THỊT ĐỎ LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Một nghiên cứu mới của các nhà khoa học thuộc Khoa Sức khỏe cộng đồng thuộc Trường Đại học Harvard đã phát hiện ra mối liên quan mật thiết giữa việc sử dụng thịt đỏ, đặc biệt là thịt đã qua chế biến với nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường loại 2 ngày càng tăng.

>>> Ít ăn thịt đỏ tránh được ung thư

>>> Thịt đỏ tăng nguy cơ ung thư vú

Việc thay thế sử dụng thịt đỏ bằng những thực phẩm protein có lợi cho sức khỏe hơn như sữa ít béo, hạnh nhân hay ngũ cốc, bởi những loại thực phẩm này có thể làm giảm rủi ro mắc bệnh một cách đáng kể.

Các nhà khoa học đã đưa ra kết luận thông qua bảng khảo sát điều tra về một cuộc nghiên cứu về sức khỏe được thực hiện trên 37.083 nam giới tiến hành trong suốt 20 năm và 79.570 phụ nữ với thời gian là 28 năm. Ngoài ra, trong cuộc nghiên cứu lần 2, các nhà khoa học đã tiến hành khảo sát trên 87.504 phụ nữ trong vòng 14 năm.

Theo cuộc nghiên cứu mới thì chúng ta nên hạn chế loại thịt này trong khẩu phần ăn hàng ngày. Các nhà nghiên cứu đã sử dụng một phương pháp phân tích tổng hợp mới nhất, kết hợp với những số liệu từ những cuộc nghiên cứu trước đây. Trong tổng số 442.101 người tham gia thì có tới 28.228 người đã phát triển thành căn bệnh đái tháo đường loại 2 trong thời gian nghiên cứu. Sau khi điều chỉnh theo độ tuổi, chỉ số trọng lượng cơ thể (BMI), lối sống và những yếu tố khác từ chế độ ăn uống, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, mỗi ngày sử dụng 100 gr thịt đỏ chưa qua chế biến sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường loại 2 lên 19%. Còn nếu hàng ngày sử dụng một nửa lượng thịt nói trên, tức 50 gr, nhưng đã qua chế biến (như xúc xích, Lạp xườn hay thịt xông khói) thì sẽ làm tăng nguy cơ mắc bệnh lên tới 51%.

Theo Giáo sư Frank Hu, "rõ ràng, những kết quả từ cuộc nghiên cứu này cho thấy mối liên hệ rất lớn giữa sự lan truyền nhanh chóng của bệnh đái tháo đường với việc sử dụng các loại thịt đỏ. Tuy nhiên, cũng có thông tin cho rằng, thịt đỏ, yếu tố gây bệnh này, có thể được thay thế bằng những chất đạm khác có lợi cho sức khỏe hơn".

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng, đối với một người sử dụng thịt đỏ hàng ngày, nếu thay thế bằng hạch nhân thì sẽ giảm 21% nguy cơ mắc bệnh; nếu thay thế bằng loại sữa ít béo thì sẽ giảm được 17% và thay thế bằng ngũ cốc thì sẽ giảm tới 23%.

Dựa vào những kết quả thu thập được, các nhà nghiên cứu khuyên rằng, nên cắt giảm đến mức tối đa việc sử dụng thịt đỏ đã qua chế biến như xúc xích, thịt lợn xông khói, Lạp xườn hay những thực phẩm ăn nhanh có độ natri và nitrit cao. Và việc sử dụng thịt đỏ chưa qua chế biến cũng nên hạn chế sử dụng. Các nhà nghiên cứu cho biết thêm, nếu có thể thì nên thay thế thịt đỏ bằng những loại thực phẩm khác có lợi cho sức khỏe hơn.

Trên thế giới hiện nay, bệnh đái tháo đường đã phát triển rất nhanh, ảnh hưởng tới gần 350 triệu người. Theo Trung tâm Quản lý và Ngăn ngừa bệnh, thì chỉ tính riêng tại Mỹ đã có hơn 11% người trưởng thành trên 20 tuổi, tức 25,6 triệu người mắc bệnh đái tháo đường loại 2. Hầu hết những người mắc bệnh này thường có liên quan đến bệnh béo phì, ít hoạt động thể chất và có chế độ ăn uống không lành mạnh.

