

TÁC HẠI CỦA HẠT HƯƠNG DƯƠNG

Hạt hướng dương mà nhiều người thích nhắm nháp cho “vui miệng” chứa khá nhiều nguy cơ có hại cho sức khoẻ.

Hạt hướng dương tiềm ẩn nhiều mối nguy hại với sức khỏe.

Những hạt hướng dương, cũng giống như hạt dưa, hạt bí, hạt điều, hạt dẻ cười... được nhiều người quen dùng như một thứ để nhắm nháp cho vui miệng khi tiếp khách, trong đám cưới, các buổi liên hoan hoặc vào dịp Tết. Trước đây người ta nói nhiều đến tác dụng tốt của hạt hướng dương. Nhiều người thậm chí còn coi chúng là loại “thuốc” phòng các bệnh tim mạch, trị giun kim (ăn sống) và nhiều công dụng khác.

Tuy nhiên, mới đây, tờ Rian của Nga lại đưa ra những thông tin trái chiều. Theo tờ báo này, những nghiên cứu mới đây cho thấy hạt hướng dương rất có hại. Chúng có khả năng làm rối loạn hoạt động của thận, phá huỷ men răng và là nguyên nhân của hiện tượng ợ chua, ợ nóng.

Loại hạt ăn bùi bùi, béo ngậy mà nhiều người, nhất là các cô gái thích ăn vặt, che giấu nhiều sự nguy hại đối với sức khỏe của chúng ta. Trước hết, do chứa chất béo với hàm lượng khá lớn, hạt hướng dương cung cấp một lượng calo đáng kể. 100 gam hạt hướng dương chứa 500 kilocalo, tương đương một bánh sôcôla. Do vậy, chúng chống lại ý định ép cân, giảm trọng lượng của những béo phì, đang áp dụng chế độ ăn kiêng để giảm béo.

Trong quá trình sinh trưởng, hạt hướng dương thu nhận từ đất tất cả các nguyên tố vi lượng có trong đó, trong số này có nguyên tố cadmi có hại cho sức khỏe với hàm lượng cao. Nếu nhắm nháp hạt hướng dương đã trở thành một thói quen thì có thể dẫn đến sự phá huỷ hoạt động của hệ thần kinh và thận mà thủ phạm chính là nguyên tố cadmi vừa nói.

Ngoài ra hạt hướng dương còn là kẻ thù của răng. Chúng phá huỷ men răng và tạo thành cao răng, mà các bác sĩ nha khoa khuyên chúng ta nên lấy đi định kỳ để tránh bệnh viêm nha chu dẫn đến nhiều bệnh khác.

Cuối cùng hạt hướng dương ảnh hưởng xấu đến dây thanh quản (ligamentum vocale), có thể làm bạn khản giọng, mất tiếng. Các nhà dinh dưỡng cho biết thêm, hạt hướng dương còn làm ta bị ợ chua, ợ nóng (pyrosis) và tăng nguy cơ viêm ruột thừa.