

## SÔĐA TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH VỀ MẠCH

Theo kết quả nghiên cứu vừa được công bố tại Hội nghị quốc tế về đột quỵ năm 2011 ở Mỹ thì ngay cả khi uống sôđa một cách điều độ thay cho đường thì bạn vẫn có nguy cơ mắc các bệnh về mạch cao hơn so với những người không uống.

Sôđa làm tăng nguy cơ mắc bệnh về mạch.

Nghiên cứu tiến hành trên 2.564 người trưởng thành thuộc nhiều sắc tộc khác nhau ở Bắc Manhattan (NOMAS). Kết quả là những người uống sôđa hàng ngày có nguy cơ mắc các bệnh về mạch cao hơn 61% so với người không uống.

Nhà dịch tễ học Hannah Gardener thuộc trường Đại học Y khoa Miami Miller, cho biết ,nếu kết quả này được xác nhận qua những nghiên cứu sâu hơn trong tương lai thì có nghĩa sôđa không phải là giải pháp tối ưu để thay thế đường.

Một nghiên cứu khác tiến hành trên 2.657 người cũng ở Manhattan, các nhà khoa học phát hiện thấy những người sử dụng nhiều muối có nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp, đột quỵ và thiếu máu cục bộ (mạch máu bị nghẽn và máu chậm lên não) cao hơn.

Cụ thể, những người dùng hơn 4.000 mg natri/ngày có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp đôi so với những người chỉ dùng 1.500 mg/ngày.

Gardener cho biết, hàm lượng natri cao làm tăng nguy cơ đột quỵ và thiếu máu cục bộ đối với cả những người bị cao huyết áp lẫn những người không bị, điều đó cho thấy tầm quan trọng của việc hạn chế sử dụng các loại thực phẩm có hàm lượng muối cao để phòng chống đột quỵ.

Tóm lại, cách tốt nhất là không sử dụng sôđa và nên dùng ít muối.