

THƯỜNG XUYÊN ĂN CÁ RÁN GIA TĂNG NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Đột quỵ hay còn gọi là tai biến mạch máu não là một bệnh xảy ra khi việc cung cấp máu lên một phần bộ não bị đột ngột ngừng trệ gây ra các triệu chứng thần kinh tồn tại quá 24 giờ.

Ảnh minh họa. (Internet)

Theo thống kê của Trung tâm kiểm soát bệnh tật Mỹ, đột quỵ khiến khoảng 130.000 người Mỹ tử vong mỗi năm.

Nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Emory (Mỹ) cho thấy mặc dù việc ăn cá có thể giúp hạ thấp nguy cơ mắc đột quỵ, tuy nhiên thường xuyên ăn cá rán lại làm gia tăng nguy cơ mắc đột quỵ.

Theo các nhà khoa học, các axit béo chưa bão hòa có trong các loại cá giàu chất béo như cá hồi, cá mòi, cá ngừ...có lợi cho việc hạ thấp nguy cơ đột quỵ, tuy nhiên khi rán lên các axit béo tự nhiên này sẽ chuyển hóa thành chất béo Transfat. Chất béo Transfat là một chất có hại.

Theo thống kê của các chuyên gia dinh dưỡng và các bệnh phổ biến thuộc Đại học Harvard, hằng năm nước Mỹ có khoảng 100.000 người tử vong vì chất béo Transfat.

Máy đo huyết áp Boso Medicus

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 1.950.000 VNĐ

Máy đo huyết áp Boso Privat Automatic

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 2.320.000 VNĐ