

ĂN NHIỀU CHẤT NGỌT HẠI CHO SỨC KHỎE NHƯ CHẤT BÉO

Một nghiên cứu mới của Australia công bố ngày 17/11 c

Một nghiên cứu mới của Australia công bố ngày 17/11 cho thấy chế độ ăn giàu chất ngọt có hại như chế độ ăn giàu chất béo, có thể gây ảnh hưởng xấu cho sức khỏe kể cả đối với người có cân nặng trung bình.

Ảnh mang tính minh họa. (Nguồn internet)

Nghiên cứu do Đại học Melbourne, Australia tiến hành đã chỉ ra các dấu hiệu về hoạt động của tim bị suy giảm khi các chú chuột thí nghiệm được cho ăn với chế độ giàu chất ngọt chỉ trong 12 tuần.

Những chú chuột này ăn lượng thức ăn tương đương với một chế độ ăn có hàm lượng chất ngọt cao, ví như một người trẻ tuổi uống no nước ngọt và kẹo. Kết quả cho thấy sự suy giảm ngay cả khi chúng vẫn duy trì cân nặng bình thường.

Phát biểu với Hiệp hội Báo chí Australia (AAP), nhà nghiên cứu Kimberley Mellor cho biết các kết quả đã chỉ rõ những nhận thức sai lệch cố hữu về việc ăn uống khỏe mạnh đồng thời cũng là một nguy cơ tiềm ẩn "bị bỏ qua" dẫn đến bệnh tiểu đường tuýp 2.

Bà Mellor nói: "Chúng tôi nhận ra rằng không chỉ chất béo mà chất ngọt cũng có hại cho chúng ta. Tất cả những thực phẩm mà chúng ta nghĩ là tốt cho sức khỏe khi chứa ít chất béo nhưng thực tế không phải vậy vì chúng lại chứa hàm lượng chất ngọt cao."

Những chú chuột này đã được cho ăn loại thức ăn có flucloza - một chất tạo ngọt trong kẹo, một chất phụ gia thực phẩm thông dụng, đặc biệt là ở trong sirô nước ngọt có lượng flucloza cao.

Những chú chuột này xuất hiện các dấu hiệu bị oxy hóa ở tim dẫn đến phá vỡ các tế bào tim cũng như phản ứng của loại tế bào này với calcium, một quá trình cần thiết để tim đập.

Bà Mellor cho biết trong khi nghiên cứu này đang tìm ra ảnh hưởng đến chức năng của tim thì một nghiên cứu khác cũng đã chỉ ra mối quan hệ giữa chế độ ăn giàu chất ngọt với sự phát triển bệnh tiểu đường.

Bà nói: "Lượng tiêu thụ chất flucloza đã tăng rất mạnh trong những thập niên gần đây và điều này cũng khớp sự gia tăng số lượng những bệnh nhân tiểu đường tuýp 2." Vì vậy theo bà, trong chế

độ ăn, con người nên “giảm sử dụng càng nhiều chất ngọt càng tốt”.

Máy đo huyết áp Boso Privat Automatic

Hãng sản xuất Boso - Đức

Giá bán: 2.320.000 VNĐ

Máy đo huyết áp cổ tay - HGD

Hãng sản xuất: Medisana - Đức

Giá bán: 2.400.000 VNĐ