

ĐƯỜNG FRUCTOZA VÀ BỆNH GOUT, BỆNH GAN NHIỄM MỠ

Phụ nữ cũng như nam giới hiếm khi mắc bệnh gout, chứng viêm khớp làm bùng phát các cơn đau đớn khủng khiếp và dai dẳng. Tuy nhiên, theo những nghiên cứu gần đây, đồ uống có chứa đường Fructoza làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh gout ở cả nam lẫn nữ.

Các loại nước ngọt trên thị trường tiềm ẩn một lượng đường Flutoza nhiều hơn mức cần thiết, báo hiệu một xu hướng ăn uống có thể dẫn tới những chứng bệnh về khớp, bệnh gout, nhưng chúng ta hoàn toàn có thể tránh được, theo Martin Underwood làm việc tại đại học University of Warwick Medical School, ở Coventry, Anh, người không tham gia vào nghiên cứu này, gia tăng tỉ lệ mắc bệnh gout cũng đồng nghĩa với việc gặp nhiều rủi ro hơn cho những người mắc bệnh tim mạch.

Bệnh gout phát triển khi máu trở nên bão hòa với axit uric, một sản phẩm phân hủy của purines, đó là một thành phần của nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là thịt màu đỏ và nội tạng của gia súc. Khi axit uric kết tủa vào các khớp và kết tinh, nguyên nhân gây ra các cơn đau dữ dội và dai dẳng. Các nhà nghiên cứu xem xét mức độ tăng nghiêm trọng của lượng axit uric trong máu, hoặc nồng độ axit uric trong máu tăng cao, dấu hiệu đặc trưng của bệnh gout.

Hyon Choi làm việc tại the Boston University School of Medicine, Hoa Kỳ và các đồng nghiệp đã báo cáo tại cuộc họp the American College of Rheumatology, ở Atlanta, Hoa Kỳ rằng nồng độ axit uric trong máu tăng cao, dấu hiệu đặc trưng của bệnh gout đang gia tăng cùng với độ tuổi và đang hành hạ khoảng 31% những người già trên 65 tuổi ở Hoa Kỳ, ước tính khoảng 8,4 triệu người, theo khảo sát gần đây nhất của the most recent National Health and Nutrition Examination Survey, trong đó phỏng vấn và khám sức khỏe cho hơn 24.000 người trưởng thành được lựa chọn, để cung cấp một phần đại diện chéo của người dân Hoa Kỳ.

Phụ nữ thường hiếm khi bị bệnh gout trước thời kỳ mãn kinh, bởi tác dụng điều hòa, giữ mức axit uric thấp trong cơ thể của các hormone sinh dục nữ. Nhưng sau khi mãn kinh, phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh gout tăng lên đến khoảng 1/2 tỷ lệ ở nam giới lớn tuổi của Mỹ, theo Hyon Choi.

Trong thập kỷ vừa qua, nhóm nghiên cứu của Choi đã phát hiện ra một loạt các tác nhân gây ra bệnh gout. Hai năm trước, Choi và Gary Curhan, làm việc tại Harvard Medical School, Hoa Kỳ, đã tìm ra mối liên hệ giữa nguy cơ của bệnh gout ở nam giới với mức tiêu thụ đường fructose khá cao, loại đường chủ yếu có mặt trong tất cả các đồ uống ngọt, có đường hiện nay. Các nhà nghiên cứu chỉ ra, đường fructose kích thích sản xuất axit uric từ phân tử adenosine triphosphate, vốn đóng vai trò lưu trữ và vận chuyển năng lượng.

Dựa trên dữ liệu thu thập được từ khoảng 79.000 người tham gia nghiên cứu sau mãn kinh của the long-running Nurse's Health Study, nhóm nghiên cứu nhận thấy, những phụ nữ uống nước ngọt đóng chai mỗi tháng một lần sẽ có ít nguy cơ mắc bệnh gout hơn những phụ nữ chỉ có một ngày trong mỗi tháng là không uống nước ngọt.

Càng gia tăng việc uống nước ngọt 2 tới 3 lần một ngày thì càng làm tăng thêm nguy cơ bị bệnh gout của người tiêu dùng. Phát hiện của nhóm nghiên cứu được đăng tải trực tuyến trên Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Mỹ.

Tại Hoa Kỳ, các nhà sản xuất nước giải khát gần như không có thay đổi gì, họ vẫn sản xuất siro bắp với nồng độ đường glucose khá cao, không giống như đường ăn bình thường với sự kết hợp 50:50 của đường fructose và glucose, siro bắp chứa đơn thuần đường fructose mà thôi. Mặc dù, ngành công nghiệp siro bắp đã lập luận rằng với tỉ lệ fructose:glucose tương ứng 55:45, sẽ không

dẫn tới bệnh béo phì. Nhóm nghiên cứu của Michael Goran đến từ đại học University of Southern California's Keck School of Medicine, ở Los Angeles, Hoa Kỳ, đã thu thập mẫu của 23 loại đồ uống có đường khác nhau dưới dạng đóng hộp, đóng chai và 6 mẫu soda. "Tất cả các loại nước ngọt", theo báo cáo của nhóm nghiên cứu của Michael Goran, "với ngoại lệ của Mexico Coca-Cola, có chứa hơn 58 % đường fructose, và 3 loại nước giải khát phổ biến nhất (Coke, Pepsi và Sprite) chứa 64-65% đường fructose."

Đây là vấn đề phiền toái, Goran nói, bởi vì không giống như glucose, đường fructose là chủ yếu được chia nhỏ trong gan, nơi nó có thể trở thành một nguyên liệu để tổng hợp chất béo mới. Thật vậy, theo khuyến cáo của các nhà sinh lý dinh dưỡng học, đường fructose bị cho là góp phần làm nghiêm trọng và phát sinh bệnh gan nhiễm mỡ.

Điểm mấu chốt, Underwood nói, đó là giảm đường fructose trong chế độ ăn, đặc biệt là bạn đừng uống nước ngọt nhiều quá, để hạn chế rủi ro về sức khỏe gây ra bởi những thức uống đóng chai có đường.