

# CHOCOLATE, CÀPHÊ, RƯỢU VANG ĐỎ KHÔNG LỢI CHO TIM

Quỹ Tim mạch Australia ngày 11/5 công bố kết quả nghiên cứu mới nhất cho thấy việc ăn chocolate, uống rượu vang đỏ hay càphê không hề có lợi cho sức khỏe tim mạch như nhiều người vẫn nghĩ.

Các liệu pháp điều trị bệnh tim mạch áp dụng bấy lâu nay thường coi việc dùng

Quỹ Tim mạch Australia ngày 11/5 công bố kết quả nghiên cứu mới nhất cho thấy việc ăn chocolate, uống rượu vang đỏ hay càphê không hề có lợi cho sức khỏe tim mạch như nhiều người vẫn nghĩ.

Các liệu pháp điều trị bệnh tim mạch áp dụng bấy lâu nay thường coi việc dùng các loại thực phẩm và đồ uống trên như một phần của liệu pháp ăn kiêng có lợi cho trái tim bởi chúng chứa các chất chống ôxy hóa.

Tuy nhiên, quan chức của Quỹ Tim mạch Australia, bà Susan Anderson cho rằng việc nghiên cứu hơn 100 tài liệu khoa học đã phát hiện ra rằng các liệu pháp ăn kiêng này không hề cải thiện sức khỏe tim mạch.

Thông điệp mà bà muốn gửi gắm cho những người sành sỏi về chocolate, rượu vang và càphê là tất cả những lợi ích của những thứ này đối với tim mạch chỉ là "mơ tưởng hảo huyền."

Bà Anderson nói: chocolate, càphê và rượu vang đỏ có tác dụng rất tốt với tư cách là một phần trong khẩu phần ăn kiêng nhằm giữ cân bằng dinh dưỡng cho cơ thể. Nhưng những phát hiện mới đã xác nhận rằng nếu bạn tiêu thụ những thứ này với mong muốn giảm thiểu nguy mắc bệnh tim thì hãy suy nghĩ lại.

Cách tốt nhất để tiếp thu đủ chất chống ôxy hóa là hàng ngày ăn nhiều loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật như rau quả, các cây họ đậu, các loại bánh mì và ngũ cốc chưa xay, quả hạch và các loại hạt.

Bà Anderson cho rằng mọi người nên ăn ít nhất hai khẩu phần hoa quả và năm phần rau mỗi ngày. Uống nước chè sẽ hạ thấp nguy cơ đau tim, mặc dù nếu uống kèm với sữa cần tách bơ hoặc không có chất béo.

Các nhà khoa học không có đủ bằng chứng để đưa ra lời khuyên nên dùng sữa hoặc chocolate đen, uống càphê, rượu vang đỏ hoặc các đồ uống có cồn khác, hay sử dụng các loại thuốc bổ sung chất chống ôxy hóa như Vitamin C, E hay không.

Hiện trong xã hội đang tồn tại phổ biến những nhận thức sai lệch về các loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe tim mạch và kết quả của nghiên cứu trên sẽ được các bác sĩ và chuyên gia y tế nghiên cứu kỹ lưỡng trong điều trị các bệnh tim mạch./.

