

UỐNG NHIỀU NƯỚC CÓ GA SẼ NHANH LÃO HÓA

Thói quen thích uống nước có ga sẽ làm bệnh già nhanh hơn so với tuổi, các nhà khoa học Mỹ cảnh báo. Khoáng chất có trong nước có ga là phốt phat cũng được cho vào thịt chế biến sẵn, bánh ngọt và bánh mì.

Liên quan với nh

Thói quen thích uống nước có ga sẽ làm bệnh già nhanh hơn so với tuổi, các nhà khoa học Mỹ cảnh báo. Khoáng chất có trong nước có ga là phốt phat cũng được cho vào thịt chế biến sẵn, bánh ngọt và bánh mì.

Liên quan với nhiều bệnh

Nghiên cứu cho thấy phốt-phát mà được cho vào các đồ uống có ga để làm tăng hương vị có thể thúc đẩy nhanh sự lão hóa, sẽ làm da và cơ teo lại và cũng gây tổn thương tim và thận.

Mặc dù các chuyên gia thực hiện thử nghiệm trên chuột nhưng các nhà nghiên cứu trường ĐH Harvard tin rằng những điều trên cho thấy những hậu quả tiềm ẩn do tích lũy liều cao chất này.

Gerald Weismann, người thực hiện nghiên cứu cho biết: "Soda là một đồ uống được ưa chuộng và hàng triệu người trên thế giới thường xuyên sử dụng và đi kèm là chất phốt pho. Và nghiên cứu này cho thấy sự cân bằng phốt-pho ảnh hưởng tới quá trình lão hóa và vì vậy đừng lạm dụng nó".

Đây không phải nghiên cứu đầu tiên cho thấy sự lo ngại gia tăng đối với sự an toàn của các loại cola và nước quả có chứa ga được yêu thích với lượng tiêu thụ lên tới hàng tỉ chai mỗi ngày.

Giòn xương, ung thư tuyến tụy, yếu cơ và liệt liên quan với đồ uống có ga. Với 2 lon mỗi tuần là đủ để làm tăng nguy cơ này.

Nghiên cứu có giá trị trên người

Trong nghiên cứu mới nhất, TS. M.Shawkat Razzaque, trường Nha khoa Harvard đã nghiên cứu ảnh hưởng của phốt-phát lên 3 nhóm chuột.

Ở nhóm thứ nhất, gene klotho bị biến đổi, dẫn tới chúng hấp thụ lượng phốt-phát cao hơn. Chúng sống 8-15 tuần và mắc các bệnh liên quan đến lão hóa.

Nhóm thứ 2 không có gene klotho và kết quả là lượng phốt-phát ở mức bình thường. Chúng sống được 20 tuần.

Nhóm thứ 3 là hậu duệ của nhóm thứ 2 nhưng ăn nhiều thực phẩm chứa phốt-phát. Tất cả chúng chỉ sống được 15 tuần, như nhóm thứ nhất.

Các nhà khoa học cho rằng kết quả trên cho thấy chế độ ăn nhiều chất phốt-phát gây ra những ảnh hưởng tiêu cực, độc hại.

Họ cảnh báo rằng chất này có thể làm lão hóa da và cơ bắp và có thể "kích động" các rối loạn ở thận và tim.

"Con người cần có một chế độ ăn lành mạnh và cân bằng phốt-phát trong chế độ ăn để có được cuộc sống khỏe mạnh và trường thọ", các nhà nghiên cứu kết luận.

Ngay sau khi nghiên cứu mới nhất được công bố, các nhà sản xuất nước uống đã chất vấn nghiên cứu mới nhất này và chỉ ra rằng nghiên cứu đã không có một cái nhìn rõ ràng về đồ uống có ga. Và theo Richard Laming, Hiệp hội đồ uống có ga Anh, "Chỉ có 3% phốt-phát đến từ chế độ ăn có đồ uống có ga".

Đầu năm nay, một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy uống từ 2 khẩu phần nước có ga trong một tuần trở lên sẽ tăng gấp đôi nguy cơ ung thư tuyến tụy.

Nguồn: Dailymail