

## ĂN NHIỀU ĐƯỜNG TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH

Các nhà khoa học thuộc Đại học Emory (Mỹ) cho biết, việc ăn thức ăn có hàm lượng đường quá cao sẽ làm tăng cao nồng độ chất béo trung tính (triglyceride) trong máu, từ đó làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Các nhà khoa học đã t

Các nhà khoa học thuộc Đại học Emory (Mỹ) cho biết, việc ăn thức ăn có hàm lượng đường quá cao sẽ làm tăng cao nồng độ chất béo trung tính (triglyceride) trong máu, từ đó làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch.

Các nhà khoa học đã tiến hành phân tích số liệu y tế của 6.113 đối tượng thành niên người Mỹ. Những đối tượng này đã tham gia cuộc điều tra sức khỏe và dinh dưỡng toàn quốc do Mỹ tổ chức từ năm 1999 đến 2006.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, lượng đường nạp vào hàng ngày có mối quan hệ mật thiết với mức độ cholesterol tốt (HDL) trong máu. Nếu các đối tượng điều tra hàng ngày ăn thức ăn có chứa ít nhất 25% lượng đường, thì nguy cơ làm hạ thấp mức độ cholesterol tốt (HDL) trong máu sẽ gia tăng gấp 3 lần. Cholesterol tốt (HDL) có ích đối với cơ thể như phòng tránh xơ vữa động mạch.

Các nhà khoa học chỉ ra, ngoài các nhân tố như hút thuốc, uống rượu, số lượng đường nạp vào cơ thể có ảnh hưởng đến nồng độ triglyceride.

Hiệp hội tim mạch Mỹ khuyên rằng, trong nhiệt lượng cần thiết hàng ngày của người thành niên, lượng đường cần thiết là khoảng 5%./.