

## TRUNG QUỐC: ĐỘC NHƯ TRÀ SỮA TRÂN CHÂU

Theo khuyến cáo của Bác sỹ Tăng Tinh, Chủ nhiệm khoa dinh dưỡng, bệnh viện Cảnh sát vũ trang tỉnh Quảng Đông, trà sữa trân châu ngon nhưng không bổ, thậm chí là không tốt cho sức khỏe, đặc biệt là nam nữ thanh niên.

Theo khuyến cáo của Bác sỹ Tăng Tinh, Chủ nhiệm khoa dinh dưỡng, bệnh viện Cảnh sát vũ trang tỉnh Quảng Đông, trà sữa trân châu ngon nhưng không bổ, thậm chí là không tốt cho sức khỏe, đặc biệt là nam nữ thanh niên.

Những cốc trà sữa màu sắc hấp dẫn không rõ nguồn gốc thực sự là những mối họa đối với thể hệ trẻ (Ảnh chỉ có tính chất minh họa)

Trà sữa chỉ là tên gọi

Trên thực tế trà sữa mà chúng ta thường uống ở bên đường không chứa sữa cũng không có trà. Những loại "trà sữa" này đa phần là kem béo pha lẫn với bột "trà" cùng với các chất phụ gia khác như hương liệu tinh dầu thơm, bột pha màu chế tác thành.

Kem béo không phải là bột sữa hay sản phẩm từ sữa, đồng thời hàm lượng của chất tê-in và polyphenols ở trong trà đều rất thấp, sau khi pha xong thứ đồ uống này thì cơ bản đều không được gọi là trà.

"Sữa" ở trong trà sữa trân châu nếu so sánh với sữa thật thì thiếu canxi, các loại vitamin B và vitamin A, D; hàm lượng protein cũng rất thấp. Những chất dinh dưỡng có ở trong sữa thì trà sữa trân châu đều không có mà ngược lại trà sữa trân châu chứa đựng một lượng đường, chất béo bão hòa và acid béo chuyển hóa (Trans Fatty Acids) lớn, những thành phần này đều rất không tốt cho sức khỏe.

Kem béo trong trà sữa có thành phần tiêu diệt “tinh binh”

Điều quan trọng nhất là trong trà sữa người ta dùng sử dụng một lượng kem béo lớn nhưng thành phần chủ yếu của kem là dầu thực vật hydro hóa, là một loại axit béo chuyển hóa.

Dùng nạp nhiều axit béo chuyển hóa trong một thời gian dài sẽ gây ra các bệnh như tim mạch, ung thư và đặc biệt là các vấn đề về sinh sản.

Bởi thứ nhất, nó ảnh hưởng đến chất lượng của tinh binh, tế bào trứng, tăng thêm nguy cơ vô sinh ở nam giới và nguy cơ sinh trẻ bị dị tật bẩm sinh.

Thứ hai, axit béo chuyển hóa sẽ ảnh hưởng đến sự hợp thành của hormone giới tính, sự hợp thành của hormone giới tính gặp trở ngại sẽ dẫn đến kinh nguyệt không đều ở nữ giới và các chứng ngại về chức năng giới tính khác, tăng thêm tỉ lệ gây ra vô sinh.

Sự sinh trưởng và phát triển của tinh binh khá linh hoạt, chất axit béo chuyển hóa trong trà sữa có ảnh hưởng rất rõ rệt đối với nam giới trong một quãng thời gian ngắn, có thể ảnh hưởng đến sự linh hoạt của tinh binh của nam giới. Đối với nữ giới thì nó ảnh hưởng như 1 loại thuốc dục, tế bào trứng bị bức xạ trong một quá trình thời gian dài.

Ngoài ra, loại axit béo chuyển hóa này còn có trong những loại thực phẩm như bánh kem, bánh mì (đặc biệt là loại có bơ), bánh quy, snack, bánh ga tô bơ... Vì vậy, các cặp vợ chồng đang trong giai đoạn “ấp ứ” thai nghén thì nên hạn chế ăn những loại thực phẩm này.

Theo chuyên gia dinh dưỡng của trang mạng sức khỏe 863, axit béo chuyển hóa trong trà sữa có nguy hại lớn hơn cả mỡ động vật, nếu dung nạp quá nhiều chất béo chuyển hóa này sẽ gây ra xơ cứng động mạch, mỡ máu tăng cao..., từ đó dẫn đến chứng béo phì, các bệnh về tim mạch, làm giảm trí nhớ...

Thành phố New York (Mỹ) bắt đầu từ tháng 7/2010 nghiêm cấm các thực phẩm có chứa acid béo chuyển hóa bán và lưu thông trên thị trường.

Chuyên gia khuyến cáo, acid béo chuyển hóa ở trong một cốc trà sữa nhiều nhất là 5g, nhưng trên thế giới đều công nhận, một ngày không nên dung nạp quá 2g acid béo chuyển hóa. Thường xuyên uống trà sữa trên châu có chứa acid béo chuyển hóa thì chắc chắn sẽ tổn hại nghiêm trọng cho sức khỏe.

Tinh trà gây tổn thương gan thận

Trà trong trà sữa trên châu thực ra là dùng tinh trà. Tinh trà không phải là trà tự nhiên, là một loại trà tinh chế tổng hợp thêm vào một ít bột màu mà thành. Khi uống không khác gì so với trà tự nhiên nhưng tinh trà lại thuộc thành phần chất tổng hợp hóa học, nếu dung nạp quá nhiều chất này vào cơ thể thì sẽ gây ra tổn thương cho gan thận.

Chuyên gia cho biết, nếu tinh trà trong trà sữa không vượt quá tiêu chuẩn, một người uống cũng không nhiều thì cơ bản là không có nguy hại gì lớn. Nhưng nếu thêm vào hàm lượng chất phụ gia vượt ngưỡng hoặc nếu uống quá nhiều và uống trong thời gian dài thì đều có khả năng gây ra tổn thương cho gan thận. Bởi vì tinh trà sau khi vào trong có thể thì đều phải qua gan và thận trao đổi bài tiết, nhưng tinh trà lại là chất hóa học tổng hợp, nếu uống quá lượng chắc chắn sẽ tăng thêm gánh nặng cho gan và thận, thời gian tích tụ lâu dài tất yếu sẽ gây thương tổn cho chức năng của gan thận.

Hạt trân châu chứa nhiều nguyên tố độc hại

Theo chuyên gia phân tích, thành phần chủ yếu của hạt trân châu đen chủ yếu là tinh bột lọc, đường cô đặc, hương liệu thực phẩm. Đường cô đặc là một loại chất phụ gia thực phẩm, nhưng hàm chứa nhiều nguyên tố độc hại như thủy ngân (Hg), chì (Pb) và thạch tín (As).

Chuyên gia đặc biệt khuyến cáo, ngoài thành phần độc có trong hạt trân châu, nếu dùng không đúng cách còn có thể gây ra hóc chết người. Người lớn, trẻ con đều thích dùng ống hút để “truy bắt” những hạt trân châu đen tròn trơn bóng, sau đó thì hút vào trong miệng. Tuy nhiên, với đường kính khá lớn, yếm hầu, cổ họng, khí quản của trẻ có thể không đủ độ rộng để những hạt này “trôi” đi thì rất nguy hiểm. Tỉnh Giang Tô của Trung Quốc đã từng xảy ra trường hợp không may đó là một bé trai bị tử vong vì hóc hạt trân châu.