

NGƯỜI GIÀ NÊN ĂN THỨC ĂN CÓ CHỨA ÍT ĐỒNG VÀ SẮT

Hiệp hội hóa chất Hoa Kỳ (ACS) ngày 8/4 nói rằng những người ở độ tuổi từ 50 trở nên cần phải cân nhắc thực hiện các biện pháp giảm các loại thức ăn có chứa nhiều đồng và sắt.

Trong một báo cáo, ACS đã chỉ ra các bằng chứng khoa học về mối liên hệ

Hiệp hội hóa chất Hoa Kỳ (ACS) ngày 8/4 nói rằng những người ở độ tuổi từ 50 trở nên cần phải cân nhắc thực hiện các biện pháp giảm các loại thức ăn có chứa nhiều đồng và sắt.

Trong một báo cáo, ACS đã chỉ ra các bằng chứng khoa học về mối liên hệ giữa việc thu nhận hàm lượng cao các chất đồng và sắt với các bệnh alzheimer, bệnh tim và các rối loạn chức năng khác liên quan đến tuổi tác.

Để giảm nguy cơ mắc các căn bệnh nói trên, theo ACS, những người già cần phải thực hiện các bước đi cụ thể để tránh việc tích tụ không lành mạnh hàm lượng lớn các loại kim loại trong cơ thể.

Những biện pháp này bao gồm tránh uống các viên khoáng chất, vitamin mà có chứa đồng và sắt, hạn chế ăn thịt, tránh uống các loại nước chứa trong các đường ống dẫn bằng đồng.

Các chuyên gia cũng khuyên rằng nên hiến máu thường xuyên để giảm lượng sắt trong cơ thể và uống các viên bổ sung kẽm để hạ thấp lượng đồng.

Hai loại chất sắt và đồng là những chất dinh dưỡng cần thiết đối với cuộc sống, với hàm lượng cao thật sự có ích cho sức khỏe sinh sản của những người trẻ tuổi. Nhưng đối với những người từ 50 tuổi trở lên thì hàm lượng cao những chất này có thể làm hư hại các tế bào và dẫn đến một loạt các căn bệnh.

Ông George J. Brewer, một chuyên gia về chất độc của ACS, nói rằng hiện nay một bộ phận lớn trong dân chúng có nguy cơ bị nhiễm độc từ các loại chất đồng và sắt tự do, do vậy ngay từ bây giờ cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa.

Đồng và sắt là những chất cần thiết nhưng đồng thời cũng là những kim loại độc hại. Sự cần thiết của chúng thì hầu như ai cũng biết tới nhưng sự độc hại lại ngược lại, có rất ít người quan tâm đến./.