

SIÊU THỰC PHẨM VÀ NHỮNG NGUY CƠ

Một số siêu thực phẩm như bông cải xanh, đậu lăng và quả việt quất có thể có hại nếu được tiêu thụ với số lượng lớn. Đó là kết quả của một nghiên cứu mới đây về tác dụng của chất chống oxy hóa có trong các loại thực phẩm này.

Quả việt quất.

Các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng việc tiêu thụ quá nhiều siêu thực phẩm cũng có nghĩa là làm mất sự cân bằng giữa lượng chất chống oxy hóa (có chức năng làm chậm quá trình lão hóa các cơ bắp, giảm nguy cơ bệnh tim và ung thư) và các chất oxy hóa.

Các nhà nghiên cứu tại Phòng thí nghiệm Thực nghiệm Tim phổi thuộc Đại học Kansas đã nghiên cứu cách cải thiện việc cung cấp oxy cho cơ xương trong các hoạt động thể chất bằng cách sử dụng chất chống oxy hóa.

Những phát hiện của họ cho thấy, đôi khi chất chống oxy hóa có thể làm giảm chức năng cơ và gia tăng mệt mỏi trong thời gian tập thể dục, điều này thực sự phản lại tác dụng của chất oxy hóa.

Các nghiên cứu thử nghiệm trên động vật với các liều lượng chất chống oxy hóa khác nhau cho kết quả: những mẫu được đưa vào quá nhiều chất chống oxy hóa có biểu hiện suy chức năng cơ bắp.

Giáo sư David C. Poole, từ phòng thí nghiệm, cho biết: "Một người đang điều trị sau một cơn đau tim sẽ cảm thấy việc đi bộ trên một máy chạy bộ là rất khó khăn. Cơ bắp của họ đau và cứng. Chúng tôi đã cố gắng tìm hiểu tại sao các tế bào máu không lưu thông đúng cách và tại sao chúng không thể mang oxy đến các bắp thịt, như điều luôn xảy ra ở người khỏe mạnh".

Steven Copp, một nhà nghiên cứu tại phòng thí nghiệm cho biết thêm: "Chất chống oxy hóa là một trong những từ ngữ quen thuộc với chúng ta hiện nay. Nhưng điều mà nhiều người không nghĩ đến là sự cân bằng giữa các chất chống oxy hóa và chất oxy hóa là thực sự cần thiết.

Một trong những phát hiện trong nghiên cứu trên là bạn không thể chỉ cung cấp cho cơ thể một lượng lớn chất chống oxy hóa và mong rằng sẽ có một số tác dụng có lợi cho sức khỏe. Trong thực tế, bạn thực sự có thể làm cho sức khỏe tồi tệ hơn".

Giáo sư Poole nói rằng trước đây, phần lớn các chất chống oxy hóa được cho là sẽ giúp cơ thể khỏe hơn, nhưng các nghiên cứu của họ đã chỉ ra rằng chất chống oxy hóa có thể thực sự cản trở các cơ chế tín hiệu quan trọng cần thiết cho cơ bắp hoạt động hiệu quả.

Vì thế, trước khi đưa ra lời khuyên tiêu thụ nhiều chất chống oxy hóa, chúng ta cần phải hiểu thêm về chức năng của chúng trong các hệ thống sinh lý và trong các hoàn cảnh khác nhau ví dụ như khi tập thể dục.

