

ĂN QUÁ MẶN DỄ MẮC BỆNH TIM MẠCH VÀ ĐỘT QUỴ

Kết quả một công trình nghiên cứu đăng trên Tạp chí Y học của Anh ngày 26/11 cho biết, việc tiêu thụ thêm một thìa muối (5g) mỗi ngày sẽ làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 23% và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch thêm 17%.

Tiến sĩ Pasquale Strazzullo thuộc Đạ

Kết quả một công trình nghiên cứu đăng trên Tạp chí Y học của Anh ngày 26/11 cho biết, việc tiêu thụ thêm một thìa muối (5g) mỗi ngày sẽ làm tăng nguy cơ đột quỵ lên 23% và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch thêm 17%.

Tiến sĩ Pasquale Strazzullo thuộc Đại học Naples ở Italy, người đứng đầu công trình nghiên cứu cho biết, ông và nhóm nhà khoa học đã tập hợp kết quả của 13 công trình nghiên cứu liên quan tới 170.000 người và phát hiện thấy hơn 10.000 người đã bị mắc bệnh tim và đột quỵ liên quan đến việc ăn quá nhiều muối.

Tiến sĩ Strazzullo ước tính, nếu người dân trên thế giới tiêu thụ không quá mức 5g muối mỗi ngày, thì mỗi năm sẽ có thể tránh được 3 triệu trường hợp tử vong vì bệnh tim mạch và 250.000 trường hợp tử vong vì đột quỵ.

Tiến sĩ Strazzullo cho rằng, kết quả nghiên cứu sẽ giúp người dân của nhiều nước, đặc biệt là Mỹ và Canada, hiểu được tác hại của việc ăn quá mặn. Trung bình mỗi người dân Canada hiện tiêu thụ 7,7 gam muối mỗi ngày, quá nhiều so với lời khuyên của các chuyên gia y tế.

Trước đây cũng đã có một số công trình nghiên cứu chứng minh nếu lượng muối được đưa vào cơ thể khá nhiều trong thời gian dài có thể gây ra một số bệnh như tim, xơ gan, yếu thận và sỏi thận, tai biến mạch máu não, ung thư dạ dày...

Việc hấp thụ lượng muối vào cơ thể có quan hệ mật thiết với căn bệnh cao huyết áp. Đây là căn bệnh nguy hiểm, nếu không điều trị kịp thời, nó có thể dẫn đến việc trụ tim và tai biến mạch máu não. Do vậy, nhiều chuyên gia khuyên nên có chế độ ăn muối hợp lý và nên ăn nhạt hơn là mặn./.