

CẦN TỪ BỎ THÓI QUEN UỐNG NƯỚC CÓ ĐƯỜNG

Các chuyên gia dinh dưỡng Trường Y tế công cộng thuộc Đại học Harvard (Mỹ) đã khuyến cáo các nhà sản xuất đồ uống nên nghiên cứu và tung ra thị trường các loại nước uống có hàm lượng đường thấp để giúp người tiêu dùng từ bỏ thói quen ố

Các chuyên gia dinh dưỡng Trường Y tế công cộng thuộc Đại học Harvard (Mỹ) đã khuyến cáo các nhà sản xuất đồ uống nên nghiên cứu và tung ra thị trường các loại nước uống có hàm lượng đường thấp để giúp người tiêu dùng từ bỏ thói quen uống đường.

Những chuyên gia trên đã gợi ý về một loại nước uống mới ít calorie với 1g đường/ounce (tương đương 28,35g), thấp hơn tới 70% so với lượng đường có trong các đồ uống thông thường.

Khuyến cáo trên của các nhà khoa học nhằm đối phó với tình trạng béo phì, thừa cân đang ngày càng phổ biến trong xã hội, khi nước ngọt là một trong những thủ phạm chính gây ra tình trạng béo phì và bệnh tiểu đường tuýp 2 ở Mỹ.

Trung bình mỗi ngày ở Mỹ có 4/5 trẻ em và 2/3 người trưởng thành ở Mỹ uống các loại nước ngọt và hiện có hơn 2/3 dân số nước này bị thừa cân hoặc béo phì. Vì vậy, giảm lượng đường trong đồ uống, kể cả những loại đường nhân tạo như aspartame và saccharine, là hết sức cần thiết.

Trong một nghiên cứu khác được thực hiện với 90.000 phụ nữ công bố trên tạp chí "Dinh dưỡng lâm sàng" số ra tháng 4, nhóm chuyên gia trên cũng cho biết nguy cơ mắc bệnh tim ở những phụ nữ uống nước ngọt hơn 2 lần/ngày cao hơn 40% so với những người ít lựa chọn đồ uống này./.