

NAM GIỚI SẼ BỊ NGUY HIỂM NẾU ĂN NHIỀU TRỨNG

Ăn quá nhiều trứng có khả năng làm tăng nguy cơ tử vong ở nam giới, thậm chí nguy cơ này có thể tăng gấp đôi đối với những nam giới bị mắc bệnh tiểu đường.

Đó là kết quả một công trình nghiên cứu vừa được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ.

N

Ăn quá nhiều trứng có khả năng làm tăng nguy cơ tử vong ở nam giới, thậm chí nguy cơ này có thể tăng gấp đôi đối với những nam giới bị mắc bệnh tiểu đường.

Đó là kết quả một công trình nghiên cứu vừa được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Mỹ.

Nghiên cứu trên được thực hiện trong vòng 20 năm đối với hơn 21.000 nam giới mắc các bệnh về tim mạch và ung thư.

Kết quả cho thấy nguy cơ tử vong tăng 23% đối với những người ăn 7 quả trứng/tuần và thậm chí còn tăng gấp đôi đối với nam giới mắc bệnh tiểu đường.

Các nhà khoa học cho rằng bệnh nhân tiểu đường dễ hấp thụ cholesterol trong thức ăn thành cholesterol trong máu hơn so với những người bình thường.

Tuy nhiên, nghiên cứu trên cho rằng việc sử dụng trứng không liên quan đến các bệnh tim mạch, kể cả nhồi máu cơ tim.

Kết quả nghiên cứu cũng chứng minh rằng sử dụng dưới 6 quả trứng/tuần không gây nguy cơ tử vong./.