

## ĂN MẶN KHÔNG ẢNH HƯỞNG TỚI BỆNH TIM MẠCH?

Ngược với những quan điểm truyền thống có giá trị từ hàng thập kỷ nay, nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học trường Y khoa Albert Einstein (ĐH Yeshiva, New York) cho thấy: chế độ ăn nhiều muối không làm tăng nguy cơ tử vong do các bệnh tim mạch.

Kết luận này được đưa ra

Ngược với những quan điểm truyền thống có giá trị từ hàng thập kỷ nay, nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học trường Y khoa Albert Einstein (ĐH Yeshiva, New York) cho thấy: chế độ ăn nhiều muối không làm tăng nguy cơ tử vong do các bệnh tim mạch.

Kết luận này được đưa ra sau khi tiến hành khảo sát trên người trưởng thành sống tại Mỹ theo hình thức lấy mẫu ngẫu nhiên. Các nhà nghiên cứu của trường đã tìm kiếm những dấu hiệu cho thấy nguy cơ tử vong tăng cao do các bệnh tim mạch (CVD) liên quan với chế độ ăn nhạt, ít muối.

“Phát hiện của chúng tôi đã gợi ý cho một bộ phận lớn dân cư rằng: việc ăn mặn dường như không liên quan gì với nguy cơ tử vong do CVD hay các bệnh khác”, BS. Hillel W. Cohen, chuyên gia trong lĩnh vực dịch tễ học và sức khỏe cộng đồng, cho biết.

Các nhà nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ Cuộc khảo sát về Chế độ Dinh dưỡng và Sức khỏe quốc gia lần III (NHANES III) với 8.700 người trưởng thành, trong độ tuổi 30 tham gia vào năm 1988 – 1994, và tất cả đều thuộc nhóm những người “không thích ăn nhạt”. Sau đó họ đem so sánh với dữ liệu tử vong mà chính phủ công bố năm 2000.

(Ảnh: flickr)

Ngoài các yếu tố được xem là tác động tới nguy cơ mắc CVD như hút thuốc, tiểu đường, huyết áp cao thì theo khảo sát, 1/4 những người ăn nhạt nhất trong nhóm khảo sát có nguy cơ tử vong do CVD lên tới 80% so với 25% ở nhóm ăn mặn nhất.

“Vậy những khuyến nghị chung cho tất cả mọi người về việc nên ăn nhạt, không phân biệt là người có tình trạng huyết áp ra sao hay sức khỏe thế nào, có thực sự mang lại lợi ích tối ưu?” là câu hỏi được đặt ra sau khi kết quả nghiên cứu được công bố.

