

ĐƯỜNG FRUCTOSE CÓ HẠI CHO NAM GIỚI

Nam và nữ rất khác nhau trong cách cơ thể họ chuyển hóa một lượng lớn fructose, một loại đường đơn phổ biến được dùng trong đồ uống và thực phẩm.

Nạp nhiều đường fructose trong một thời gian ngắn ở nam thanh niên sẽ làm tăng triglyceride (các chất béo) trong máu và

Nam và nữ rất khác nhau trong cách cơ thể họ chuyển hóa một lượng lớn fructose, một loại đường đơn phổ biến được dùng trong đồ uống và thực phẩm.

Nạp nhiều đường fructose trong một thời gian ngắn ở nam thanh niên sẽ làm tăng triglyceride (các chất béo) trong máu và làm giảm hoạt động của insulin, những yếu tố liên quan với nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tiểu đường tuýp 2, báo cáo của TS Luc Tappy và cộng sự trường ĐHY được Lausanne (Thụy Sĩ).

Trong khi đó, ở phụ nữ điều này lại hoàn toàn ngược lại, tức là cơ thể sẽ nhanh chóng đào thải lượng đường dư thừa này theo cách ít có hại nhất.

“Do đó, giới tính cần được đưa vào xem xét trong các nghiên cứu về mối quan hệ giữa dinh dưỡng và các rối loạn chuyển hóa chất”, TS Tappy nhấn mạnh.

TS Tappy và các cộng sự đã theo dõi 16 người hoàn toàn khỏe mạnh, không hút thuốc, có cân nặng bình thường, độ tuổi 23, trong 4 tuần với chế độ dinh dưỡng thay đổi sau mỗi 6 ngày.

8 nam giới và 8 nữ giới cũng không tham gia vào các hoạt động thể thao hay luyện tập trong khi tuân thủ theo chế độ dinh dưỡng “kiểm soát” luôn bao gồm 1 ly nước chanh đóng chai chứa 3,5g đường fructose sau mỗi bữa.

Kết quả kiểm tra cho thấy, ở nam giới, việc bổ sung fructose sẽ làm tăng 11 trong số 12 yếu tố, trong đó tăng 5% đường glucose và 71% lượng triglyceride.

Ngược lại, con số này ở phụ nữ chỉ là 4% và 16% và chỉ có 4/12 yếu tố tăng sau khi làm test.

Một câu hỏi được đặt ra là liệu đường fructose có phải là một trong những tác nhân làm tăng nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến chuyển hóa?