



Một nghiên cứu cho thấy, nước ép trái cây có đường cũng có hại cho sức khỏe và có khả năng dẫn đến tiểu đường.

Nghiên cứu mới cho thấy, sử dụng bất cứ đường nào cũng sẽ gây nguy cơ tiểu đường. Các nhà nghiên cứu Mỹ đã so sánh 100% nước ép trái cây với đường có đường cũng tương đương với nguy cơ cho sức khỏe như nước cola và nước chanh.

Hãy tìm thấy các mối liên quan cho cả nước ép trái cây và đường có đường với nguy cơ tiểu đường, mặc dù hạn chế cho biết cần nghiên cứu sâu hơn.

Nghiên cứu mới được công bố trên Tạp chí của Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ (JAMA) đã phân tích dữ liệu từ 13.440 người. Việc sử dụng đường và 100% nước ép trái cây đã được ghi lại thông qua bảng câu hỏi và mức độ thâm nhập xuyên thấu của nước này như thế nào.

Trong thời gian theo dõi trung bình sáu năm, đã có 1.000 trường hợp tiểu đường do mắc bệnh nguyên nhân và 168 trường hợp tiểu đường do bệnh tim mạch vành.

Thông thường, những người trong nghiên cứu đã nhận được 8.4% lượng calo của họ mỗi ngày từ đường có đường và 4% từ nước ép trái cây nguyên chất. Sau khi tính đến các yếu tố gây béo phì, những người tăng thêm lượng nước ngọt có đường mỗi ngày sẽ có nguy cơ tiểu đường tăng lên 11%, những người tăng lượng nước trái cây tiêu thụ mỗi ngày sẽ tăng nguy cơ tiểu đường lên 24%.

Các nhà nghiên cứu bao gồm từ Đại học Emory ở Atlanta và Đại học Cornell ở New York, cho

biết: Những kết quả này cho thấy tiêu thụ đường uống có đường bao gồm cả những c ép trái cây, có liên quan đến tử vong tăng. Thành phần dinh dưỡng của 100% những c ép trái cây và đường uống có đường rất giống nhau. Trong khi 100% những c ép trái cây có chứa một số vitamin và chất dinh dưỡng bổ thiêu trong hầu hết các loại những c uống có đường nhưng thực tế thành phần chứa yu trong cả hai là đường và nước.

Mặc dù đường trong những c uống được thêm vào trong quá trình chế biến và đường trong 100% những c ép trái cây là tự nhiên, nhưng các loại đường chúng cung cấp cho cơ thể khác nhau về cách chúng được hấp thụ và phân giải sinh hóa khi được chuyển hóa là như nhau, các nhà khoa học cho hay.

Cũng theo nghiên cứu, béo phì rõ ràng là yếu tố chính, nhưng mất khi đã được tính đến thì đường uống có đường còn làm tăng sức đề kháng insulin. Các yếu tố khác có thể là việc tiêu thụ fructose làm thay đổi nồng độ lipid trong máu, các dấu hiệu viêm và huyết áp, trong khi tiêu thụ glucose cao có liên quan đến tình trạng kháng insulin và tiểu đường.

TS Gunter Kuhnle, phó giáo sư về dinh dưỡng và sức khỏe tại Đại học Reading cho biết: Đây là một nghiên cứu rất quan trọng, đặc biệt là những c ép trái cây thường được xem là một loại những c uống lành mạnh hơn đường uống có đường. Những c ép trái cây có thể cung cấp vitamin và thậm chí một số chất xơ, nhưng thực tế chúng có rất ít lợi ích cho sức khỏe. Bởi vì những chất phytochemical có trong những c ép quá thấp để có tác động tốt cho sức khỏe.

Việc sử dụng những c ép trái cây có thể khiến cơ thể dễ dàng tiêu thụ quá mức đường mà cơ thể cần thì đó chính là một sai lầm nên tránh sử dụng hoặc sử dụng đúng cách.

(VietQ.vn)