

Ăn thịt đỏ thường xuyên, dù không nhiều cũng làm tăng nguy cơ chết sớm. Đó là kết luận của một công trình nghiên cứu công phu của các nhà khoa học Mỹ, Viện Dinh dưỡng thuộc Trường ĐH Harvard, dựa trên việc điểu tra 110 nghìn người tình nguyện trong suốt 20 năm.

Bài báo từng kết công trình nghiên cứu nhiều năm này được đăng trên tờ báo Los Angeles Times đã viết: “Bớt các loại thịt gà, thịt bò, lợn hay cừu, dù mức tiêu thụ chỉ ăn một ít cũng làm tăng 13% nguy cơ mắc các bệnh trầm trọng, trong đó có bệnh ung thư, đột quỵ và bệnh tim mạch. Nếu mỗi ngày ăn các loại “thịt đỏ” hoặc các loại thực phẩm chế biến từ thịt đỏ như xúc xích, giăm-bông hay đồ hộp thì nguy cơ mắc các bệnh sẽ không giảm đi 20%”.



Các nhà dinh dưỡng khuyên nên thay thế thịt trong khẩu phần ăn hàng ngày bằng các loại

rau qu, s n ph m s a đã tách b, th t gia c m và cá (lo i cá không béo nh cá tra, cá ba sa).

Các nghiên c u cho r ng s dĩ th t nguy hi m vì nó ch a l ng s t d th a, nhi u ch t béo no, cũng nh các ch t t n d do th c ăn gia súc mang i. Đ c bi t nguy hi m là món bít t t rán không hoàn toàn chín mà đa s ng i M có thói quen dùng m i tu n 3-4 l n.

H hy v ng m i ng i s nh n th c đ c m i nguy hi m c a các thói quen ăn u ng hi n nay, thông qua s tuyên truy n c a khoa h c đ ch đ ng gi m t l th t trong các b a ăn hàng ngày.

Đ đ đ n k t lu n nói trên, các nhà dinh d ng đã theo dõi trong th i gian kéo dài 20 năm, thu hút 80 nghìn ph n và 30 nghìn nam gi i l a tu i t 28 đ n 55, qua s phân tích có h th ng kh u ph n ăn và tình tr ng s c kh e c a nh ng ng i tình nguy n nói trên. M t ch đ ăn lành m nh là ch đ ăn t l th t gi m t i t i thi u.

*Theo Vietnamnet*