

Lợi và hại của đường đối với sức khỏe

Đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và trước tiên cho cơ thể để cơ thể hoạt động và để não bộ tư duy. Trong khẩu phần ăn hàng ngày, glucid phải chiếm đến 40-55%. Chúng ta chỉ đề cập đến đường ở trong trái cây, rau xanh, ngũ cốc hay đồ khô, chứ không phải đường ở trong chất phụ gia, cần phải tránh. Chế độ ăn giảm cân mà loại bỏ hết glucid, như các chuyên gia khuyến cáo là không nên. Bởi, thiếu đường sẽ phát sinh những vấn đề về tim mạch và thận.

Không thể thiếu, nhưng cần cẩn trọng

Việc tiêu thụ đường không phù hợp sẽ đối mặt với nhiều nguy cơ bệnh tật. Người ta biết rằng, ăn đường quá nhiều là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh béo phì và đái đường. Trên thế giới, có tới 1/3 người lớn bị béo phì, trong đó số người ở độ tuổi trên 40 tăng gấp 3 lần, tức là vào khoảng 650 triệu người. Số người bị bệnh đái đường khoảng 422 triệu người, tăng gấp 4 lần so với năm 1980, theo thống kê của WHO (Tổ chức Y tế Thế giới). Đường huyết quá cao có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, suy thận, mù lòa...

Một công trình nghiên cứu mới đây ở Pháp ghi nhận, hấp thụ thêm hàng ngày chừng 100ml nước ngọt (bao gồm nước trái cây, soda) sẽ làm tăng nguy cơ mắc ung thư hơn 18%. Đã từ lâu, người ta cho rằng chỉ có mỡ mới gây ra những tác dụng độc hại. Thực ra không hẳn như vậy, bởi vì hấp thụ đường quá nhiều thì đường sẽ được chuyển hóa thành mỡ, gây ra các biến chứng như viêm, xơ hóa, nhồi máu...

Đường và những điều chưa biết

Cuộc cách mạng nhỏ trong thế giới dinh dưỡng đã khai tử khái niệm về đường hấp thụ nhanh và đường hấp thụ chậm. Các nhà khoa học phát hiện chính cấu trúc vật lý của thức ăn (kết cấu, số lượng sợi...) tác động đến sự hấp thụ lượng đường vào máu nhanh hay chậm, chứ không phải là bản chất của các glucid mà nó chứa. Điều đó giải thích vì sao đường phụ gia được thêm vào thức ăn chế biến đã nhanh chóng được hấp thụ, trở thành độc hại đối với cơ thể.

Dưới đây là 5 khuyến cáo để chọn lựa loại đường nào cần loại bỏ và loại nào cần duy trì trong thức ăn của chúng ta.

Vị ngọt “tự nhiên” thì an toàn? Các sản phẩm tự nhiên như mật ong... thay thế cho đường thẻ là những chất rất tốt. Tuy nhiên, chúng cũng gây ra một số vấn đề về sức khỏe. Chỉ số đường huyết của mật ong hay của đường mía cũng cao bằng với đường thẻ, chúng có chứa muối khoáng nhưng với hàm lượng thấp, nên không ích lợi gì cho dinh dưỡng. Đường phụ gia (có trong thực phẩm chế biến) chiếm khoảng 10% năng lượng cung cấp cho cơ thể hàng ngày, tức tối đa khoảng 10 muỗng café mỗi ngày.

Nước trái cây có thực “lành mạnh”? Nhiều người cho rằng, việc uống nước ép từ một quả táo tương đương việc ăn một quả táo, điều này chắc chắn là không, kể cả 2 trái táo khối lượng bằng nhau. Bởi vì cấu trúc vật lý đóng vai trò then chốt. Chính “hiệu ứng dưỡng chất”, liên quan đến trạng thái nhiều lỗ hổng, độ chắc, cấu trúc và sự tương tác giữa các thành phần của thức ăn. Tất cả những thứ đó tạo ra điều kiện cho sự no, tốc độ tiêu hóa thức ăn và hấp thu vào máu. Chỉ số đường huyết càng cao khi hiệu ứng dưỡng chất bị phá hủy cấu trúc. Cấu trúc của dưỡng chất làm hạn chế khả năng tiếp xúc của các men tiêu hóa đối với chất dinh dưỡng. Chẳng hạn, cấu trúc dưỡng chất của táo tây được cấu tạo bởi những tế bào thực vật được bao quanh bởi một màng sợi. Thế nhưng, dưỡng chất này không hiện diện trong nước ép táo tây: đường đi vào máu nhanh hơn và làm đường huyết tăng cao đột ngột. Tóm lại, nước ép trái cây chứa nhiều đường hơn một lon soda.

Tất cả đường... đều ngọt? Người ta thường dùng từ “đường” để chỉ cho đường “saccharose”, đường thẻ. Còn về phân đường fructose, maltose và lactose, đây là những glucid đơn giản có tự nhiên trong sữa, mật ong, trái cây và vài loại rau xanh, nó cũng có vị ngọt. Nhưng đó không phải là trường hợp của những glucid phức hợp như amidon và các chất xơ do ngũ cốc và họ đậu tạo ra.

Các sản phẩm “nhẹ” có tốt? Phần lớn các sản phẩm nhẹ mà ngọt nhiều là do thêm quá nhiều chất làm dịu vị như aspartame, acesulfame K, sucralose, cyclamate Na, đây là các chất hóa học tổng hợp. Theo các công trình nghiên cứu mới đây, chúng không phải không nguy hiểm. Trước tiên, chúng làm hư hại thành phần cấu tạo của hệ khuẩn lạc ruột non ở chuột. Những vi khuẩn kháng viêm, bình thường rất nhiều thì nay bị khan hiếm, trong khi những loại khác, bình thường chỉ là thiểu số thì nay lại nhân bản lên nhiều. Những vi khuẩn này tiết ra những phân tử có khả năng thâm nhập vào hệ tuần hoàn và gây nên một phản ứng viêm thầm lặng. Chính

điều này là gốc của các chứng bệnh như đái đường, chứng xơ cứng mạch máu hay chứng béo phì. Nếu bạn ăn nhiều đường thì sự tiết “ghreline”, hormone kích thích sự thèm ăn do não tiết ra, sẽ bị giảm đi. Với một chất làm dịu vị tổng hợp, thì sự ngon miệng vẫn giữ nguyên, nên sẽ kích thích ăn nhiều hơn.

Đường nào “gây hại” nhất? Đó là những thứ đường phụ gia do công nghiệp chế biến thức ăn thêm vào trong thực phẩm chế biến sẵn như: soda, bột ngũ cốc cho bữa ăn sáng, món tráng miệng có sữa, mứt; trong các thức ăn có muối mặn như xúp, nước xốt, đậu Hà Lan... Các sản phẩm này thường có vị ngọt do có cho thêm xi-rô glucose-fructose, chế biến chủ yếu từ lúa mì hay bắp. Những thứ đó mang lại nhiều lợi nhuận cho ngành công nghiệp vì nó rẻ hơn so với đường saccarose, chiết xuất từ mía hay củ cải đường mà độ ngọt lại gấp đôi. Một lợi ích khác đối với ngành công nghiệp là fructose không làm chán ăn mà lại kích thích ăn nhiều hơn.

BS. NGUYỄN VĂN THÔNG