

Mì ăn liền và những tác hại khi ăn nhiều

Mì ăn liền hay còn gọi là mì tôm là món ăn tiện lợi quen thuộc của tất cả mọi người, dễ dàng chế biến nên nhiều người chọn làm bữa ăn, tuy nhiên món ăn này lại tiềm ẩn nhiều nguy cơ gây bệnh.

Chứa ít chất dinh dưỡng

Mì ăn liền chứa rất ít chất dinh dưỡng, đặc biệt là vitamin và khoáng chất. Một gói mì ăn liền chỉ cung cấp khoảng 10% nhu cầu vitamin A, vitamin C và sắt của một người trưởng thành.

Gây béo phì

Mì ăn liền có hàm lượng calo và chất béo cao, có thể dẫn đến béo phì. Béo phì là một yếu tố nguy cơ của nhiều bệnh mãn tính, bao gồm bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường và ung thư.

Gây hại cho thận

Mì ăn liền có thể gây hại cho thận do hàm lượng muối cao. Muối có thể làm tăng huyết áp, là một yếu tố nguy cơ của bệnh thận.

Mì ăn liền gây nóng trong người

Đa phần ai ăn mì xong cũng sẽ cảm thấy khát nước và khô miệng bởi lẽ mì được chiên với dầu ở nhiệt độ cao. Ăn mì thường xuyên sẽ gây thiếu nước và tình trạng nóng trong, đồng thời gây nên vấn đề mụn nhọt mà không ai mong muốn.

Gây hại cho gan

Để tiện dụng hơn, nhiều người thường lựa chọn những hộp mì ăn liền để không phải dọn dẹp sau khi ăn, tuy nhiên các hộp nhựa chứa mì khi ngâm trong nước nóng trên 70 độ C sẽ sản sinh ra các chất độc hại làm tổn hại đến gan.

Tăng khả năng bị ung thư

Mì ăn liền có khá nhiều chất phụ gia đi kèm, bên cạnh đó là một số chất bảo quản, chất chống oxy hóa, sau thời gian các chất này sẽ bị biến chất và là mầm mống

gây ra bệnh ung thư. Cùng với đó mì ăn liền được chiên ở nhiệt độ cao, làm biến chất bột mì gây ra tỉ lệ ung thư lớn.

Các bệnh về tim mạch, tiểu đường

Mì ăn liền chứa rất nhiều chất béo, các chất béo này là transfat và chất béo bão hòa ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, đặc biệt là những người có tiền sử tim mạch hay huyết áp, tiểu đường.