

Dùng nhiều mì chính sẽ gây hại cho sức khỏe

Việc lạm dụng mì chính có thể làm rối loạn hoạt động của não, mất trí nhớ, gây tổn thương cho gan, thận và cản trở sự tăng trưởng của trẻ em. Tổ chức Y tế Thế giới khuyên rằng, nên hạn chế mì chính chừng nào hay chừng ấy; không nên dùng mì chính cho trẻ dưới 6 tuổi.



Mì chính tạo ra “ảo giác” có vị đặc biệt của thịt và nấm, làm hương vị các thức ăn trở nên ngọt ngào, hấp dẫn hơn. Bản thân nó không hề có giá trị dinh dưỡng, thậm chí còn gây hại nếu bị lạm dụng.

Mì chính là muối của axit glutamic, một chất có vai trò rất quan trọng trong việc truyền tín hiệu của thần kinh. Nếu dùng quá nhiều, lượng mì chính dư thừa sẽ làm rối loạn hoạt động của não, gây mất trí nhớ, đồng thời làm tiêu hao B6, dễ gây những cơn động kinh. Nó còn hủy diệt tất cả các thụ thể (những điểm tiếp giáp của dây thần kinh ở não).

Việc lạm dụng mì chính còn gây ra các triệu chứng như nhức đầu, khô cổ, nhiều đờm, khó chịu... Một số người sau 30 phút sử dụng gia vị này đã có cơn trầm cảm với biểu hiện ban đầu là căng thẳng, hoa mắt, nhức đầu, buồn nôn, đau bụng. Khoảng 2 tuần sau, bệnh nhân sẽ có những đợt trầm cảm ngắn, trở nên ủ rũ, tính khí thất thường.

Ngoài ra, những đối tượng sau cũng không nên dùng mì chính:

- Người có thể trạng nhạy cảm (như hay bị nhức đầu, đỏ mặt, đau gáy, nôn mửa...). Nếu dùng, các triệu chứng trên sẽ xảy ra nhanh chóng và nhiều hơn.

- Người mắc bệnh cao huyết áp, thận hoặc tim.

- Trẻ em: Việc cho mì chính vào khẩu phần ăn của trẻ sẽ làm thay đổi khẩu vị và gây nghiện mì chính (khi không có mì chính, trẻ sẽ không ăn).

Cần cảnh giác với các loại mì chính pha hóa chất độc hại.

Hiện nay, nhiều hàng bán đồ khô, gia vị thường lấy mì chính của các hãng nổi tiếng, pha thêm những chất có hình dáng tương tự như hàn the, phèn... rồi đóng gói lại bán cho người tiêu dùng. Hàn the, phèn là tác nhân gây tổn hại cho dạ dày, gan, làm cho con người kém ăn, khó chịu toàn thân và có thể gây ung thư bàng quang. Nếu sử dụng thường xuyên, hàn the còn dẫn đến hiện tượng teo tinh hoàn và nhiều chứng bệnh khác. Thế giới đã cấm sử dụng chất này trong thực phẩm.

Gần đây trên thị trường còn xuất hiện nhiều loại bột nêm có khả năng tạo ngọt gấp nhiều lần so với mì chính. Theo các nhà chuyên môn, các loại bột nêm trên cũng chẳng có giá trị dinh dưỡng gì, nhưng lại cho ảo giác khá cao, làm tăng hương vị lên hàng chục lần nhờ vào các nucleotid và muối natri. Việc sử dụng chúng sẽ không có lợi cho sức khỏe.

Nguồn: Người Lao Động