

Đường Độc Hơn Trứng



Nhiều bác sĩ đã từ lâu cảnh báo về tình trạng “ghiền đường” mà vị ngọt của đường là một loại ma túy nguy hiểm có thể giết người trong thầm lặng.

Trong một bài viết trước đây về hội chứng “Mỡ, Đường, Máu”, BS. Minh có cho độc giả một câu hỏi để suy gẫm: “Giữa một lon Coke và một quả trứng gà, cái nào nguy hiểm cho tim mạch hơn?” Hôm nay chúng ta đã có một câu trả lời xác đáng dựa trên

nghiên cứu mới nhất đăng trên báo Y Khoa của Hội Y Sĩ Hoa Kỳ (JAMA) tháng 2/2014, sau quá trình theo dõi 40,000 bệnh nhân: “Trứng gà không gây ra đột quỵ tim mà thủ phạm chính là đường”!

Sự “ghiền đường” dường như đã được in đậm vào trong DNA của loài người chúng ta từ hàng chục ngàn năm qua, cộng thêm với những ảnh hưởng của xã hội làm cho ta khó thấy sự tác hại của bệnh ghiền này, vì lẽ, mọi người, không ít thì nhiều đều bị... nghiện đường.



Có bao nhiêu loại đường?



Đường là danh từ chung để chỉ một loại nhu yếu phẩm cần cho con người. Trên thực tế, tất cả loại cây cỏ, thảo mộc đều có chứa đường dưới nhiều thể loại khác nhau. Thí dụ như cây lúa chẳng hạn, từ hạt lúa, rế cây lúa, lá lúa đến thân cây lúa, đều có đường trong đó. Tuy nhiên những loại đường có trong thân cây, lá cây v.v... so với các loài như trâu, bò ngựa... có thể hấp thụ được, cơ thể chúng ta lại chịu thua. Để đơn giản hóa vấn đề, đối với con người, có 3 loại đơn đường, Glucose, Fructose (có nhiều trong trái cây), và Galactose (có nhiều trong sữa). Đường cát đã phần được kết tinh từ nước mía chứa một loại đường đôi gọi là

sucrose, được kết hợp từ đường glucose và fructose.

Đường phèn, đường cát, đường đen, đường nâu, đường bông gòn,... tất cả đều được biến chế từ đường mía mà ra.

Cần bao nhiêu đường thì đủ?

Trên thực tế chúng ta chỉ cần khoảng 5% đến 7% tổng số lượng calories trung bình đến từ đường mỗi ngày, tức là khoảng 2 hay 3 muỗng cà phê đường. Trên thực tế chúng ta tiêu thụ đến mức 25% calories do đường cung cấp mỗi ngày. Nghiên cứu trên đây cho biết, khả năng bị đột quỵ tim tăng gấp đôi nếu chúng ta tiêu thụ 20% tổng số calories đến từ đường, nhưng tăng gấp 4 lần nếu dùng trên 25% năng lượng đến từ bất kể loại đường nào!

Từ khoảng năm 1970, để cạnh tranh kinh tế và duy trì lợi nhuận cho ngành nông nghiệp Mỹ, chính phủ Mỹ đã tăng thuế nhập cảng đường mía từ các nước khác, và tăng cường sản xuất một loại đường đặc chế từ hạt bắp gọi là “đường sy-rô nồng độ cao từ bắp” (High Fructose Corn Syrup, HCFS). Loại đường HCFS này về thành phần hóa học thì hơi giống như đường mía, nhưng ngọt hơn và dễ thấm vào máu hơn. Có người cho là vì hai tính chất này mà HCFS độc hơn đường mía, vì dễ ghiền và mau “phê” hơn là đường mía. Trên thực tế cả hai thứ đều là “bad guys” (kẻ xấu) hết.



Chỉ vì chính phủ Mỹ cố tình làm cho đường HCFS rẻ hơn nên kỹ nghệ biến chế thức ăn tha hồ tươi, nhét, trộn đường HCFS vào đồ ăn. Bạn có để ý là nước ngọt Coca Cola ở Mỹ mùi vị hơi khác hơn ở các nước khác không? Sự khác biệt là do mùi vị khác nhau của đường HCFS và đường mía. Nói đến Coca Cola, chỉ ½ lon soda có thể làm tăng tỉ số bị đột quỵ tim lên đến 30%. Bạn có biết là một muỗng tương cà chua Heinz có nhiều đường hơn là một cái bánh quy Oreo không? Hoặc, một hũ da-ua (fruit yogurt) có nhiều đường hơn là một lon Coke? Hay trong một tô cereal buổi sáng, 75% calories đến từ đường? Ngay cả nước trái cây “bổ dưỡng” fruit juice, nước uống “tăng cường năng lực”, cà phê Starbucks v.v... hãy thử đoán có bao nhiêu đường trong đó?

Tại sao đường gây ra tai hại?



Khi bạn mới uống hay ăn thức ăn có đường vào cơ thể đa phần bạn sẽ có cảm giác thoải mái, dễ chịu. Thứ nhất vì trên thực tế cơ thể chúng ta cần một số ít đường để sống. Lượng đường này thấm vào các tế bào, cung cấp năng lượng cấp thời làm cho ta...khỏe. Thứ nhì có thể vì yếu tố tâm lý của đa số bệnh ghiền, vì từ thuở nhỏ chúng ta đã quen với vị ngọt của đường, nhất là những khi bé khóc là bố mẹ dúm cho một cục kẹo hay một cây cà rem. Vì thế bây giờ khi bị “stress” chúng ta dễ đi tìm niềm an ủi với vị ngọt của đường.

Sau khi cảm giác dễ chịu qua đi, chúng ta sẽ thấy cơ thể nặng nề vì những lượng đường dư thừa sẽ tạo gánh nặng cho cơ thể. Lá gan và pancreas cần phải “giải độc” khối lượng đường phụ trội này bằng cách chế biến và chứa vào mỡ đặc (triglycerides) làm cho ta béo phì ra, hay làm tăng mỡ lỏng (cholesterol, LDL) làm cho tim, mạch máu bị nghẽn. Ngoài ra, các tế bào bị ngâm trong đường sẽ biến thành... mứt quất (mứt tất), để cân bằng nồng độ hai bên, nước từ bên trong tế bào sẽ rút ra máu, làm khô nước bên trong và dễ chết (Bạn đã đọc bài “Yêu Nước” chưa?). Càng ngâm trong đường càng lâu các tế bào sẽ có hiệu ứng giống như bị “thắng đường” khi các bà làm nước màu kho cá!. Cuối cùng lá gan cũng đầu hàng, sanh ra bệnh tiểu đường. Vòng tròn tử vong tiếp tục xoay tròn kéo mình vào vực sâu của đáy huyết một cách nhanh chóng.

Làm thế nào để bớt ghiền đường?



1. Không nên ăn đường giả (sugar substitute, diet gugar)! Đường thật mà còn có hại huống chi đường giả! Đường giả đa phần có cấu trúc giống như đường có trong... lá cây, rễ cây v.v... để lừa cơ thể chúng ta mà thôi. Tuy không làm tăng calorie nhưng vẫn có những tác hại tương tự.

2. Nên để ý hàm lượng đường trong tất cả các loại thức ăn. Tốt hơn hết là không ăn đồ ăn đã chế biến mà chỉ ăn đồ ăn tươi do

chính mình nấu nướng lấy.

3. Ăn ít , ăn cân bằng và biết lựa chọn. Thí dụ không ai cấm bạn ăn một quả chuối mỗi ngày, miễn đừng ăn luôn cả nải chuối. Giữa một quả cam và một ly nước cam thì nên chọn...?

4. Ăn chậm, nhai chậm lại để tận hưởng vị ngọt của thức ăn. Tôi bảo đảm với bạn sau khi bạn nhai một miếng dưa chuột thật kỹ, thật lâu bạn sẽ thấy vị ngọt của nó không thua gì một múi cam. Mà có

nhai một múi cam, thì cũng nên bỏ thì giờ mà tận hưởng hương vị của nó. Nên nhớ ngoài vị ngọt còn có những vị khác nữa.



5. Tập thể dục, thể thao mỗi ngày. Đi bộ tối thiểu 15 phút trước hay ngay sau khi ăn, hoặc cả hai càng tốt. Đi bộ sẽ làm cho các tế bào mở rộng cửa để cho đường thấm nhanh vào bên trong, giảm bớt nồng độ đường ngoài mạch máu.

Hôm nay nên là bắt đầu mới cho mọi người. Chúc bạn

đọc khỏe, vui vẻ vì bớt... “nghiện đường”.

BS Hồ Ngọc Minh