

Thường xuyên thêm muối vào thức ăn làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Tulane, Hoa Kỳ đã phát hiện ra rằng việc thường xuyên thêm muối vào thức ăn có thể làm tăng 39% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.



Các yếu tố nguy cơ của bệnh tiểu đường tuýp 2 (T2D) đã được biết đến là do tuổi tác, thừa cân hoặc béo phì, ít vận động thể chất, tiền tiểu đường và tiền sử gia đình mắc bệnh này. Mặc dù những người có nguy cơ mắc bệnh T2D được khuyên nên tránh đường, thì nghiên cứu mới của các nhà khoa học Mỹ nêu rõ người bệnh cũng cần loại bỏ muối.

Lu Qi, đồng tác giả nghiên cứu cho rằng: *“Chúng ta đã biết việc hạn chế muối có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và huyết áp, nhưng đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy việc loại bỏ muối khỏi bàn ăn cũng giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường tuýp 2”*.

Trong nghiên cứu, các nhà khoa học đã phân tích dữ liệu từ Ngân hàng sinh học của Vương quốc Anh với 402.982 người tham gia không mắc bệnh tiểu đường, bệnh thận mãn tính, ung thư hoặc bệnh tim mạch ở thời điểm ban đầu. Những người tham gia cũng cung cấp thông tin về việc thêm muối vào thức ăn của họ.

Trong thời gian theo dõi trung bình là 11,9 năm, có 13.120 người tham gia được chẩn đoán mắc bệnh T2D. So với những người tham gia *“không bao giờ/hiếm khi”* thêm muối vào thức ăn, những người tham gia *“thỉnh thoảng”*, *“thường xuyên”* hoặc *“luôn luôn”* thêm muối có nguy cơ mắc bệnh T2D cao hơn tương ứng là 13%, 20% và 39%.

Mặc dù vẫn chưa xác định được nguyên nhân vì sao việc bổ sung muối ăn vào thức ăn ảnh hưởng đến nguy cơ mắc bệnh T2D, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng muối kích thích mọi người ăn nhiều hơn, làm tăng nguy cơ phát triển các yếu tố nguy cơ như béo phì và viêm nhiễm. Nghiên cứu tìm thấy mối liên hệ giữa việc tiêu thụ muối thường xuyên với chỉ số khối cơ thể (BMI) và tỷ lệ vòng eo/vòng hông cao hơn.

Nhóm nghiên cứu dự định tiến hành một thử nghiệm lâm sàng để kiểm soát lượng muối mà những người tham gia tiêu thụ và quan sát các tác động. Đồng thời, các nhà khoa học cũng khuyến cáo mọi người nên giảm ăn muối hoặc nêm gia vị vào thức ăn bằng các lựa chọn thay thế ít natri.

N.P.D (NASATI), theo <https://newatlas.com/health-wellbeing/frequently-adding-salt-to-food-linked-to-increased-type-2-diabetes-risk/>, 2/11/2023

Nguồn: Cục Thông tin Khoa học và Công nghệ Quốc gia.