

Các bạn bị tiểu đường, thường dùng đường hóa học nên để ý.

Nghiên cứu cho thấy: Ngay cả với liều lượng aspartame thấp cũng có thể có tác động đáng báo động đến sức khỏe.

Even Low Doses of Aspartame Could Have Alarming Health Effects, Study Finds

HEALTH 30 December 2025 By DAVI

Nghiên cứu cho thấy: Ngay cả với liều lượng aspartame thấp cũng có thể có tác động đáng báo động đến sức khỏe.



Nguồn tin và chi tiết: https://www.sciencealert.com/even-low-doses-of-aspartame-could-have-alarming-health-effects-study-finds?utm_source=flipboard&utm_content=user/ScienceAlert

HCD: Tóm tắt nội dung bài báo (có thể bản dịch nguyên văn nằm dưới phần tóm tắt)

Dưới đây là tóm tắt các điểm chính từ bài báo về nghiên cứu mới đối với chất làm ngọt nhân tạo Aspartame:

1. Nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện bởi Trung tâm Nghiên cứu Hợp tác về Vật liệu sinh học tại Tây Ban Nha trên chuột đực trong vòng một năm. Điểm đặc biệt là liều lượng aspartame được sử dụng rất thấp: chỉ bằng 1/6 mức tiêu thụ hàng ngày mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho phép, và chỉ cho ăn ngắt quãng (3 ngày mỗi 2 tuần).

2. Những phát giác chính

Mặc dù liều lượng thấp, nghiên cứu đã ghi nhận những tác động đáng lo ngại:

Chuột sử dụng aspartame giảm cân nhiều hơn, có lượng mỡ cơ thể ít hơn từ 10-20% so với nhóm đối chứng.

Sức khỏe tim mạch: Hiệu suất bơm máu của tim giảm, xuất hiện các thay đổi nhỏ về cấu trúc và chức năng, cho thấy tim bị căng thẳng (cardiac stress).

Sức khỏe não bộ: Lượng glucose (nhiên liệu cho não) ban đầu tăng vọt nhưng sau đó giảm mạnh vào cuối năm, gây thiếu hụt năng lượng cho não.

Suy giảm khả năng nhận thức: Chuột gặp khó khăn trong các bài kiểm tra trí nhớ và học tập (di chuyển chậm hơn, mất nhiều thời gian hơn để thoát khỏi mê cung).

3. Khuyến cáo

Các nhà nghiên cứu cho rằng các hướng dẫn tiêu thụ hiện tại cần được đánh giá lại vì ngay cả liều thấp cũng gây hại cho cơ quan nội tạng.

Trẻ em và thanh thiếu niên nên tránh xa aspartame trong chế độ ăn uống hàng ngày vì các hệ lụy thần kinh chưa được hiểu rõ hoàn toàn.

Aspartame cũng từng bị nghi ngờ liên quan đến chứng mất trí nhớ, xơ cứng động mạch và ung thư gan trong các nghiên cứu trước đó.

Lưu ý: Đây là nghiên cứu thực hiện trên chuột, vì vậy cần thêm nhiều nghiên cứu trên con người để khẳng định chắc chắn các tác động tương tự. Tuy nhiên, nó là một lời cảnh báo rằng chất làm ngọt không calo **không** hoàn toàn "vô hại" như chúng ta tưởng.

HCD: Lưu ý là Aspartam có rất nhiều trong thực phẩm ngày nay, xin kể một phần nhỏ

1. Nước uống (nhóm phổ biến nhất)

- Nước ngọt diet / zero / light
- Nước tăng lực ít calo
- Trà đóng chai không đường
- Nước chanh, nước trái cây ít đường
- Bột pha nước giải khát "không đường"

2. Kẹo, bánh, đồ ngọt "không đường"

- Kẹo cao su không đường
- Kẹo ngậm, kẹo the
- Chocolate "sugar-free"
- Bánh quy ăn kiêng
- Thạch rau câu không đường

3. Sữa & sản phẩm từ sữa

- Sữa ít béo / không đường (một số ít)
- Sữa chua diet / light
- Sữa chua uống dành cho người ăn kiêng
- Bột sữa giảm cân

4. Thực phẩm cho người ăn kiêng – tiểu đường

- Thực phẩm ghi "dành cho người tiểu đường"
- Thanh dinh dưỡng ít calo
- Bột protein vị ngọt
- Bột thay bữa (meal replacement)

Trên nhãn thường ghi:

- Aspartame
- E951
- hoặc "chất tạo ngọt tổng hợp"

Còn nữa, nhớ đọc cái nhãn nutrition facts

-----<oOo>-----