



ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI SỨC KHỎE DO THỨC UỐNG CÓ GA

Bị hiểu lầm oan uổng

Tác hại của đồ uống có ga:

- .

Hiệu ứng của đồ uống có ga

Sinh lý học dạ dày:

- Độ pH bình thường (đơn vị đo lường độ axit: pH càng thấp, axit càng cao) là 1.8. (Đồ uống có ga thông thường trên thị trường có độ pH: 2.2: thấp hơn độ axit của dạ dày).
- Màng lót dạ dày được bảo vệ bởi niêm mạc (lớp trong cùng) có khả năng tiết bicarbonate và các chất bảo vệ khác, cùng với đường máu dồi dào quét trôi axit.
- Niêm mạc (nước, chất điện giải, glycoprotein) là màng nhầy lưu giữ phân tử hạt thức ăn và chứa biocarbonate bảo vệ màng lót dạ dày.

Hiệu ứng của đồ uống có ga

Sinh lý học cơ bản của dạ dày:

- Do đó, “đồ uống có ga không gây tổn thương lâu dài cho đường tiêu hóa (kể cả dạ dày: không gây loét)”*
- Điều gì gây loét dạ dày?
 - *H. pylori*, một vi khuẩn (Marshall và Warren, đoạt giải Nobel 2005 nhờ khám phá này)
 - Các loại thuốc giảm đau NSAID

Hiệu ứng của đồ uống có ga

Điều trị loét dạ dày dựa trên bằng chứng

Điều trị (1) nhiễm *h. pylori*, (2) cho thuốc cản axit, (3) ngừng uống thuốc NSAIDS

- **Không** hề có khuyến nghị loại bỏ bất kỳ thứ gì trong chế độ ăn uống (kể cả đồ uống có ga sủi tăm), vì chế độ ăn uống **không** liên quan đến loét dạ dày.

Hiệu ứng của đồ uống có ga

- *GIẢM* chứng khó tiêu (ợ nóng, một triệu chứng loét dạ dày) và *GIẢM* chứng táo bón*
- Nếu bạn thật sự quan tâm đến ung loét và sức khỏe dạ dày, bạn nên KHUYẾN KHÍCH sử dụng nước có ga, nếu không phải là các thức uống khác.

Hiệu ứng của đồ uống có ga:

Một số người quan ngại về bệnh loãng xương

- Tuy vậy, Mayo Clinic nhận định rằng, “không có bằng chứng rõ ràng nước uống có ga gây tác hại cho xương.”*
- Nếu có chẳng, đó là do không uống sữa đủ. Uống nước trái cây và các loại đồ uống không từ sữa thay vì uống sữa. Loãng xương **KHÔNG** do nước cabonat hóa gây ra.

So sánh các loại đồ uống:

- Rượu đỏ và whisky gây nhiều triệu chứng loét dạ dày hơn là các đồ uống có ga: “ ...liên quan tới carbonat hóa”.
- Bất kỳ đồ uống có đường nào đều có thể có liên quan đến béo phì nhưng điều đó **KHÔNG** liên quan đến nước cabonat hóa.

Hiệu ứng của đồ uống có ga:

Tóm lại:

- Đồ uống có ga không gây loét dạ dày
- Một số đồ uống có ga có thể hữu ích cho tiêu hóa và sức khỏe nói chung
- **KHÔNG** có bằng chứng về tác hại từ nước được cabonat hóa, dù rằng các thức uống có đường nói chung có thể là có vấn đề, chẳng hạn như béo phì.
- Bất kỳ điều luật nào nhắm vào đối tượng đồ uống có ga đều không có cơ sở khoa học và nói khác đi là không đúng đắn về mặt khoa học.

Xin cảm ơn.

Giờ thì hẳn tôi có thể uống mừng sức khỏe các bạn với một chai nước có ga ngon đậm đà?



Hiệu ứng của đồ uống có ga:

- Tài liệu tham chiếu:
- *Protection of the Gastrointestinal Tract Epithelium against Damage from Low pH Beverages*, Kleinman, R.E., JOURNAL OF FOOD SCIENCE Vol. 73, Nr. 7, 2008
- *Effects of carbonated water on functional dyspepsia and constipation*, Cuomo, R., Grasso, R., et. al., EUROPEAN JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY 14: 1-9, 2002
- *A Humble Bacterium Sweeps this Year's Nobel Prize*, Megraud, F., CELL 123,975-976, 2005
- *Carbonated water and bone health*, Nelson, J.K., RD, MAYO CLINIC: HEALTHY LIFESTYLE, 2011.
<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/expert-blog/carbonated-water/bgp-20056174>