

Câu Chuyện Thầy Lang



VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ:
NGUYỄN Ý ĐỨC, Bác Sĩ

- * Y Khoa Gia Đình, Lão Khoa, Sức Khỏe Tâm Thần
- * Hội Viên "American Academy of Anti-Aging Medicine"
- * Hội Viên "American Association of Retired People"
- * Cố Vấn Trưởng Văn Phòng Liên Lạc Quốc Tế, Louisiana State University
- * Cố Vấn "The Martin Luther King Foundation"
- * Hành nghề y sĩ tại Việt Nam và Hoa Kỳ gần 40 năm
- * Đã cộng tác với nhiều đài phát thanh và báo chí tại Hoa Kỳ
- * Chủ Bút Tham Khảo Nguyệt San Y Tế.

ĐÃ XUẤT BẢN:

- Thuốc Mỹ Chữa Bệnh Ta (1977)

SẼ XUẤT BẢN:

- Dưỡng Sinh Ăn Uống Theo Tuổi Già
- Vận Động Cơ Thể Với Tuổi Già
- Bệnh Thông Thường Ở Người Cao Tuổi

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Nước Ngọt Có Gas

Trong các loại nước uống, nước có gas đang được dân chúng ưa thích, nhất là các bậc nhi đồng, thanh thiếu niên. Lý do là nước có vị ngọt ngào, hơi đắng đắng có tính cách kích thích, lại óng ánh màu mè, sủi tăm vui mắt. Sau khi ăn vài miếng khoai chiên mặn muối, nửa cái ham bơ bơ ngậy mỡ, mà chiều vào nửa cốc coca mát lạnh nước đá cục là thấy tỉnh hẳn con người. Và liên tục uống mãi dài dài...đến nỗi mà hàng năm, trên thế giới có cả nhiều trăm tỷ lít nước có gas được tiêu thụ.

Sự ưa thích này một phần bắt nguồn từ tin tưởng xưa kia là tắm suối nước khoáng thiên nhiên có thể chữa được bệnh tật. Từ chuyện tắm rửa bằng nước khoáng, người ta chuyển sang việc uống nước khoáng, cho khỏe mạnh tâm thân. Rồi kỹ nghệ sản xuất nước có hơi được thành hình để đáp ứng nhu cầu dân chúng sống xa nguồn nước suối.

Ban đầu, người ta chỉ mới sản xuất các loại nước không có rượu, gọi là soft drink, để đối đầu với hard liquor, rượu mạnh. Nước làm với trái cây, hoa lá ép nhỏ, thêm chút mật ong, gia vị thiên nhiên và không có gas.

Phải đợi tới thập niên 1770, một khoa học gia người Anh là Joseph Priestly mới tìm cách thêm khí carbon dioxid vào nước tinh khiết, để làm cho nước uống có bọt, sủi tăm. Thế là từ đó nước có gas xuất hiện và hiện nay, trên thế giới có cả nhiều trăm loại nước có gas khác nhau để phục vụ giới tiêu thụ. Hai công ty lớn nhất hiện nay tại Hoa Kỳ là Coca-Cola và Pepsi-Cola đều do hai vị dược sĩ ở hai tiểu bang khác nhau lần lượt thành lập với bí quyết gia vị hóa học riêng.

Nói chung, công thức của nước ngọt có gas gồm có: nước sạch, đường (table sugar) hoặc đường fructose lấy từ mật bắp để thay thế cho đường tinh chế; caffeine; đường hóa học aspartame; khí carbonat dioxid; các acid phosphoric, citric, hương gia vị; đường caramel; vitamin C, nước triết của hạt cola và lá coca cộng thêm một gia vị bí mật của mỗi loại nước uống.

Dù được phổ biến, nhưng nước uống có gas cũng có nhiều điều cần được lưu ý khi dùng. Các nhà nghiên cứu, giới tiêu thụ và chuyên viên chăm sóc sức khỏe đã nêu ra một số điểm "không ổn" do các thành phần của nước ngọt có gas có thể gây ra.

1- Đường:

Từ nguyên thủy, đường sucrose được dùng như chất làm ngọt cho nước có gas. Sucrose có tự nhiên trong trái cây, mía, củ cải đỏ.

Ngày nay, sucrose được thay thế bằng đường fructose từ mật ngô, ngọt hơn nên ít tốn kém. Đường hóa học aspartame ít năng lượng cũng được dùng khá nhiều trong nước uống của người tiết chế ẩm thực (diet).

Đường không có sinh tố, khoáng chất hoặc chất đạm mà chỉ cho nhiều calories. Tiêu thụ nhiều chất ngọt mà không ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, có thể là rủi ro đưa tới hư răng, suy dinh dưỡng, rối loạn chuyển hóa, bệnh tim bệnh mập phì, đặc biệt là ở trẻ em.. Trong 30 năm vừa qua, số người lớn bị mập ở Hoa Kỳ tăng gấp đôi mà trẻ em lại tăng gấp ba.

Từ năm 1942, Ủy ban Dinh dưỡng của Hội Y Học Hoa Kỳ (AMA) đã đưa ra lời báo động như sau: “ Về phương diện sức khỏe, nên giới hạn việc dùng các loại đường này trong nước uống và kẹo bánh vì có rất ít giá trị dinh dưỡng”.

Năm 1998, Trung Tâm Khoa Học Vì Ích Lợi Chung (Center for Sciences in the Public Interest -CSPI), lên tiếng trách cứ các nhà sản xuất nước uống đã gia tăng quảng cáo có tính cách trục lợi các sản phẩm, đặc biệt nhắm vào thiếu niên, trẻ em. Trung tâm gọi soft drink của họ là Kẹo Nước Liquid Candy .CSPI là tổ chức luôn luôn vận động chính quyền giới hạn các thực phẩm có hại cho sức khỏe.

Kết quả nghiên cứu của Đại học Harvard và Bệnh Viện Nhi Boston năm 2001 cho hay tiêu thụ quá nhiều nước ngọt sẽ khiến cho trẻ em không ăn bữa chính, không uống sữa và đưa tới mất cân bằng năng lượng, mập phì. Theo nghiên cứu, dùng thêm một lon nước ngọt thì rủi ro mập của trẻ em tăng 60%.

Tạp san y học British Medical Journal số 31 January 2008 có công bố kết quả nghiên cứu của giáo sư Hyon K Choi, thuộc Trung Tâm Nghiên Cứu Viêm Xương như sau: “Tiêu thụ nhiều soft drink có chất ngọt và đường fructose tăng nguy cơ bệnh thống phong ở nam giới tại Bắc Mỹ.

Hơn nữa, nhiều đường fructose trong trái cây và nước trái cây cũng tăng rủi ro này. Uống nước ngọt không có đường fructose không liên hệ gì tới rủi ro bệnh gout”. Kết quả này chưa được mọi người đồng ý và cần xác định thêm.

Luật lệ hiện hành bắt buộc các nhà sản xuất phải ghi rõ nước uống có đường hoặc chất ngọt trên bao bì, để người tiêu thụ dễ dàng lựa chọn.

2-Acit phosphoric và các khoáng phosphate

Acit phosphoric, acetic, fumaric, gluconic được dùng trong một số nước uống có gas vừa có tác dụng bảo quản cũng như để tạo ra cảm giác, hương vị đặc biệt khi uống. Tương tự như hương vị “ umami” của bột ngọt.

Acit này khá mạnh, cho nên khi uống vào sẽ gây ra cộm cào, tổn thương niêm mạc dạ dày. Ta thấy các bác thợ máy xe hơi đổ một chút nước uống coca-cola để rửa cộc bình điện thì thấy acid này mạnh như thế nào.

Ngoài ra, có nghiên cứu cho hay, acit phosphoric có thể làm mòn men răng. Lý do là nước miếng có độ kiềm với pH 7.4. Khi nhâm nhi nước có gas luôn miệng, nước miếng trở thành acid. Để phục hồi độ kiềm, cơ thể sẽ rút calci từ men răng, do đó răng dễ trở nên sỏi mòn, hư hao.

Bác sĩ Clive McKay, Naval Research Institute, đã thử nghiệm ngâm một chiếc răng người vào nước uống cola. Hai ngày sau, răng trở nên mềm và tiêu mòn. Theo ông, đó là do tác dụng của acid phosphoric.

Hai tác giả Michael Murray và Joseph Pizzorno có ghi lại trong The Encyclopedia of Natural Medicine là tăng tiêu thụ soft drink là yếu tố quan trọng đưa tới loãng xương. Họ giải thích là nước ngọt đưa tới tình trạng giảm calci và tăng phosphor trong máu, do đó calci sẽ bị rút ra từ xương để tái tạo tỷ lệ bình thường của hai khoáng này.

Sau nghiên cứu, các khoa học gia G.R Fernando, R.M Martha thuộc Mexican Society Security Institute, kết luận: “Uống soft drink có acid phosphoric nên được coi như một rủi ro độc lập đưa tới thiếu calci trong máu ở phụ nữ trong thời kỳ mãn kinh”.

Đi xa hơn, bác sĩ Barnet Meltzer, tác giả sách Food Swing, có ý kiến: “Vì có lượng phosphor và acid phosphoric cao, soft drink thấm vào chất lỏng cơ thể, sói mòn dạ dày, đảo ngược sự cân bằng acid/ kiềm của hai trái thận và từ từ ăn mòn lá gan của người tiêu thụ”.

Ngoài ra, acid này cũng vô hiệu hóa acid hydrochloric trong dạ dày, đưa tới đầy hơi và khó tiêu hóa.

3-Caffein

Hầu như soft drink nào cũng có một lượng caffein để tạo hương vị thơm thơm, kích thích và cảm giác thiếu một cái gì, nếu không dùng, vì caffein cũng hơi gây nghiện. Một lon 12-ounce coca có từ 35-38mg, lon Pepsi có 56mg caffein trong khi đó Sprite, 7-up không có.

Caffein là chất có tự nhiên trong nhiều thực vật khác nhau như cà phê, lá trà, hạt cola.

Caffein có tác dụng hưng phấn lên hệ thần kinh trung ương và tùy theo số lượng, có thể gây ra mất ngủ, bồn chồn, hoảng hốt, lo sợ, rối loạn nhịp tim, đi tiểu nhiều, tăng thải calcium qua nước tiểu, tăng nguy cơ loãng xương.

Theo Trung Tâm Khoa Học vì Ích Lợi Chung, caffein tăng rủi ro sảy thai và ức chế sự tăng trưởng của thai nhi. Do đó phụ nữ đang mang thai hoặc dự định có con nên tránh tiêu thụ. Caffein cũng có thể tạo khó khăn hơn cho sự thụ thai.

Ghiền mà thiếu caffeine sẽ bị nhưc đầu, mệt mỏi, hơi buồn chán, đau nhức cơ bắp, buồn nôn, huyết áp hơi lên cao.

Mỗi ngày uống một/ hai ly cà phê thì không sao, nhưng nếu uống nhiều hơn thì rủi ro loãng xương gia tăng.

Nên lưu ý là trong các loại nước gọi là “tăng cường sinh lực”- *energy drinks*, số lượng caffein rất cao.

4-Cola

Trong kỹ nghệ nước uống, cola có vai trò quan trọng. Ban đầu, cola là hỗn hợp chất triết của lá coca và hạt cola hòa với đường. Ngày nay chỉ hạt cola còn được dùng (và vẫn là bí mật của nước Coca-Cola). Hoạt chất chính của hạt cola là caffeine và theobromine, có tác dụng kích thích sản xuất dịch vị dạ dày, giúp tiêu hóa dễ dàng.

5- Sodium benzoate

Từ hơn thế kỷ nay, sodium benzoate đã được dùng như chất bảo quản, tiêu diệt vi khuẩn, mốc meo, nấm có hại trong nước uống, thịt nguội.

Muối này cũng có tự nhiên trong một số thực động vật và tương đối an toàn ngoại trừ một số người mẫn cảm có thể nổi mề đay, lên cơn hen suyễn hoặc thay đổi hành vi ở trẻ em có hội chứng quá năng động, kém chú ý.

Tuy nhiên một số nhà nghiên cứu đã quan tâm tới sự việc là, dưới tác dụng của acit ascorbic (vitamin C) trong nước uống có gas, sodium benzoate cho benzene, một chất đã được coi như có khả năng gây ung thư máu và vài ung thư khác. May mắn là lượng benzene trong nước uống ở mức độ chấp nhận được, theo Cơ quan FDA Hoa Kỳ.

Tổ chức bảo vệ người tiêu thụ Consumers Union đưa ra đề nghị là mặc dù benzene trong soft drink ở mức độ không nguy hại nhưng vẫn là chất có thể gây ung thư. Cho nên, giới tiêu thụ nên lưu ý tới nhãn hiệu trên bình nước. Nếu nhãn ghi có muối benzoate và vitamin C thì không nên mua. Nếu đã chót mua, thì nên cất ở nơi mát, không có ánh nắng mặt trời để giảm thiểu sự thành hình của benzene.

Ngoài ra, một mối ưu tư nữa của các nhà nghiên cứu về nước uống có gas là sự gia tăng rủi ro Hội Chứng Chuyển Hóa ở người tiêu thụ quá nhiều, mà thủ phạm là chất ngọt.

Hội chứng này là tập hợp các nguy cơ gây ra bệnh tim mạch và tiểu đường, gồm có vòng lưng quá to, huyết áp cao, tăng triglycerides, giảm cholesterol HDL và đường huyết khi đói lên cao.

Kết quả nghiên cứu tại Đại học Y Harvard phổ biến trong tạp san của Hội Tim Hoa Kỳ ngày 31 tháng 7 năm 2007 cho hay: so sánh với người uống 1 lon soft drink mỗi ngày thì người uống trên một lon sẽ:

- tăng rủi ro mập phì lên 31%;
- tăng rủi ro to vòng bụng tới 30%;
- tăng rủi ro cao triglycerides và đường huyết khi đói tới 25%
- tăng rủi ro có lượng HDL thấp tới 32%

Giáo sư bác sỹ Ravi Dhingra, người đứng đầu cuộc nghiên cứu này đưa ra lời nhắn nhủ: “Điều độ, vừa phải trong mọi lãnh vực là chìa khóa của sự sống”.

Trong đó có việc uống soft drink có gas, nhiều chất ngọt.

Vì, theo Michael Jacobson, Giám đốc CSPI, loại nước này là một *thực phẩm tạp nham toàn hảo* (quintessential junk food), chỉ có calories mà không có chất dinh dưỡng. Ông ta ví nó như trái bom chậm nổ trong chế độ ăn uống. Cơ quan này đang vận động đòi các nhà sản xuất ghi lời cảnh báo “Mập Phì” trên chai nước ngọt có gas, tương tự như

trên bao thuốc lá với hàng chữ “rủi ro” Ung Thư Phổi” cho người ghiền hút những điều thuốc tỏa ra “khói huyền bay lên cây (a)”, thuốc lá.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức
Texas- Hoa Kỳ.

(a) *thơ Hồ Dzếnh.*