

## Nước ngọt có gas: Nên hay không?

05:52 21/12/2016

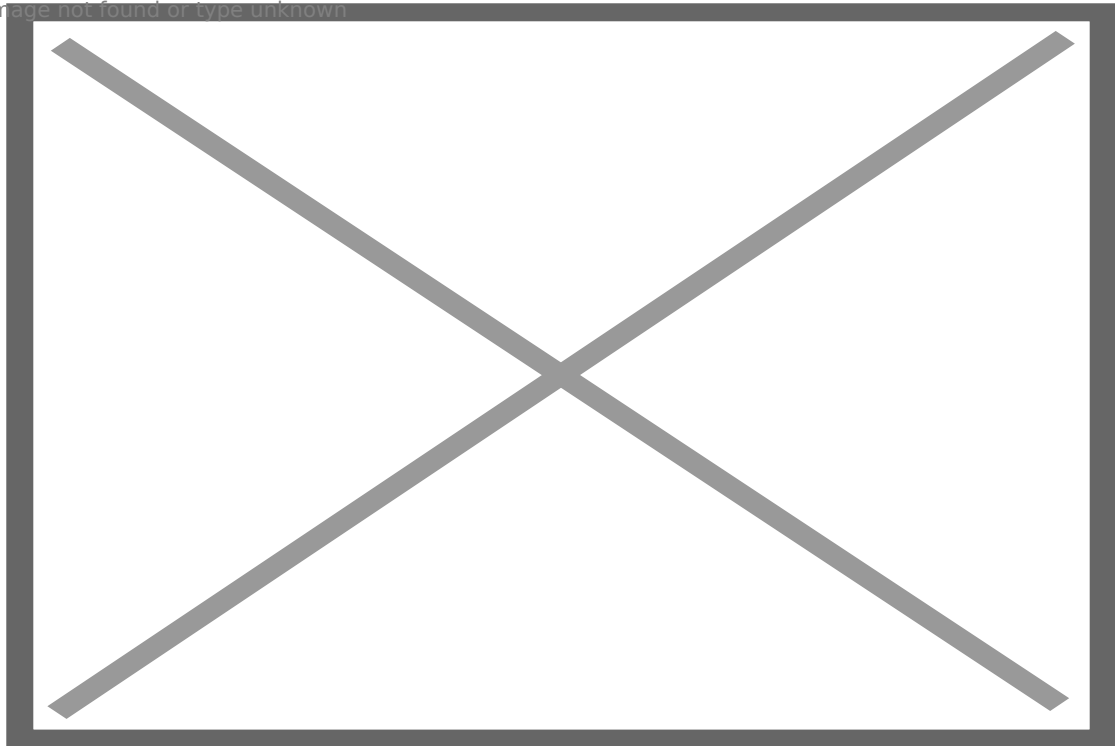
Tác giả: Phạm Thùy Dung

**Nước ngọt có gas đang có xu hướng bị tẩy chay tại nhiều quốc gia trên thế giới bởi những nguy hại đến sức khỏe. Giải pháp nào để cân bằng giữa nhu cầu đồ uống và sức khỏe?**

**Thỏa mãn nhu cầu hiện tại, hại tương lai**

Không biết từ bao giờ, trên mâm cơm sum họp gia đình hay trong những cuộc vui tung bừng của người trẻ tuổi, bên cạnh những món ăn ngon, nước ngọt - đa phần là nước ngọt có gas đã trở thành một phần quen thuộc không thể thiếu. Với hương vị đặc trưng và dễ gây nghiện, nước ngọt có gas cũng là loại đồ uống được trẻ nhỏ đặc biệt yêu thích.

Image not found or type unknown



*Nước ngọt đã trở thành một phần quen thuộc trong những ngày vui. Ảnh: Internet*

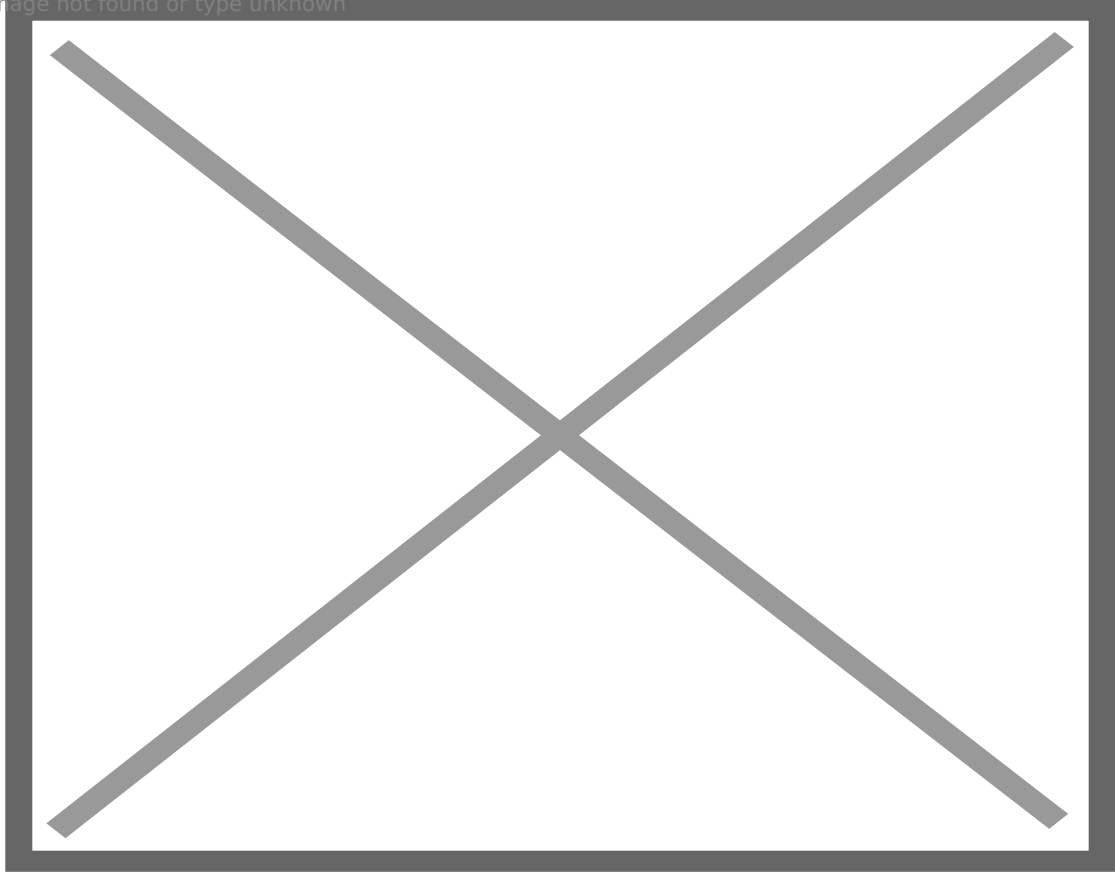
Tuy nhiên, do các tác hại tới sức khỏe, nước ngọt có gas đang dần bị “tẩy chay” mạnh mẽ ở các nước phát triển trên thế giới.

Theo nghiên cứu của Giáo sư Elissa Epel thuộc trường Đại học California (Mỹ) được tiến hành trong suốt 14 năm trên 5.309 người trưởng thành thì việc uống nước ngọt có gas trong thời gian dài sẽ

làm cơ thể lão hóa nhanh không kém gì việc hút thuốc lá.

Ngoài ra, trong thành phần của nước ngọt có gas còn chứa rất nhiều loại acid như malic, tartaric, citric, phosphoric..., đường, chất tạo màu và các loại hương liệu tổng hợp có thể gây các bệnh về huyết áp, tim mạch, dạ dày, loãng xương, làm hỏng men răng, tích mỡ nội tạng, béo phì và thậm chí gây ung thư.

Image not found or type unknown



*Sử dụng nước có gas thường xuyên sẽ khiến cơ thể lão hóa nhanh hơn so với bình thường.*

*Ảnh: Internet*

Theo tờ Financial Times, ngành công nghiệp sản xuất nước ngọt toàn cầu cũng đang bị “tấn công” khi các bác sĩ lo ngại về tác hại của nước ngọt có gas đối với người tiêu dùng. Phản ứng này gợi nhớ đến chiến dịch chống thuốc lá khi lời kêu gọi bảo vệ sức khỏe cộng đồng bằng cách giảm số lượng người hút thuốc được đưa ra.

Tại Việt Nam, người dân vẫn chưa nhận thức sâu sắc về tầm nguy hại của nước ngọt có gas. Trả lời báo Pháp luật VN, theo Ths. BS Vũ Thị Thanh, Trung tâm Dinh dưỡng lâm sàng, Bệnh viện Bạch Mai cho biết, chị bắt gặp nhiều trường hợp “nghiện nước có gas” dẫn đến hệ lụy đáng tiếc.

Điển hình như trường hợp một cậu bé 11 tuổi (Hoàn Kiếm, Hà Nội) phải nhập viện vì bị viêm loét dạ

dày. “Khi hỏi về thói quen ăn uống và sinh hoạt, cháu bé nói rằng mỗi sáng, bố mẹ cháu đều đưa tiền cho cháu tự mua đồ ăn sáng trước khi đi học. Nhưng cậu bé lại nhịn ăn sáng để dành mua nước ngọt có gas. Cho đến một hôm cháu bé kêu đau bụng và được bố mẹ cho đi khám tại Bệnh viện Bạch Mai. Sau khi nội soi thì phát hiện cháu bé đã bị viêm loét dạ dày”, bác sĩ Thanh cho biết.

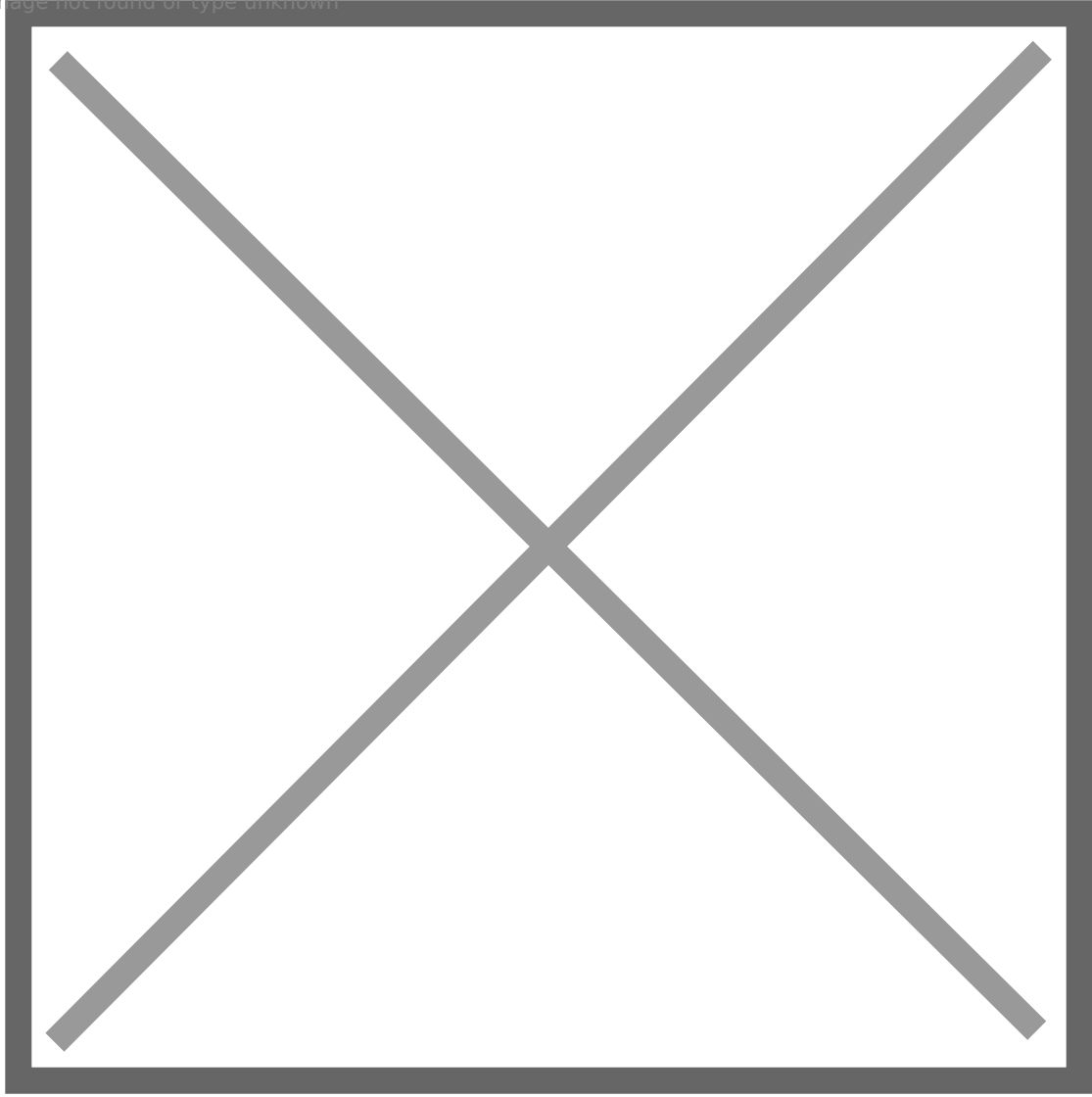
### **Lời giải cho những băn khoăn**

“Nhưng ngày vui mà không dùng nước ngọt thì cũng thiếu trọn vẹn”, chị Hoa (35 tuổi, Hà Nội) băn khoăn. “Người lớn có bia, có rượu, trẻ con chẳng lẽ để chúng uống nước lọc? Hơn nữa, nước ngọt có gas một khi đã nghiện thì rất khó “cai””.

Các cụ ta có câu: “Trăm cái lý không bằng tí cái tình”, nhiều người dù biết nước ngọt có gas hại là thế nhưng vẫn thương con, chiều con với lý do là chẳng còn giải pháp nào thay thế.

Tuy nhiên, các chị em hoàn toàn có thể sử dụng nước hoa quả thay thế. Phổ biến nhất là nước cam, nước chanh leo chứa rất nhiều Vitamin C.

Image not found or type unknown



*Giờ đây nước ngọt có gas không còn là sự lựa chọn số 1*

Chị Hương (40 tuổi, Hải Phòng) chọn nước chanh leo cho cả gia đình vì hương vị thơm ngon dễ uống và khả năng khắc chế những tác hại của nước ngọt có gas. Bên cạnh đó, nước chanh leo cũng là thức uống giàu dinh dưỡng và các loại vitamin A, vitamin C hơn hẳn những loại nước trái cây khác.

Anh Sơn (32 tuổi, Hà Nội) cũng từng gặp vướng mắc như biết bao ông bố, bà mẹ khác, nay đã tìm được giải pháp của mình chia sẻ: “Để tiện lợi hơn trong những ngày bận rộn, anh chị tìm mua nước hoa quả đóng hộp của các thương hiệu uy tín như PushMax của tập đoàn Hương Sen tại siêu thị lớn như Vinmart, BigC để tránh hàng giả, hàng nhái. Tập đoàn này còn có bia Đại Việt. Ngày vui có đủ bia cho bố, nước hoa quả cho hai mẹ con.”

Sức khỏe gia đình luôn là nền tảng quý giá để xây đắp những dự định lớn trong tương lai. Để tránh những hệ lụy không đáng có về sức khỏe do sử dụng các loại thực phẩm có hại cho cơ thể, hãy

chăm chút sức khỏe của chính bản thân và những người thân yêu bằng sự lựa chọn tiêu dùng thông thái.

**Nguồn: Phunuonline.com**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/nuoc-ngot-co-gas-nen-hay-khong>