

**Ăn nhiều đường chưa  
bao giờ là tốt**

**Ngày nay đường được dùng rất nhiều trong bánh kẹo, thực phẩm, đồ uống, đồ ăn nhanh...Tuy nhiên không phải ai cũng biết ăn nhiều đường là nguyên nhân dẫn đến một số bệnh nguy hiểm như tiêu hóa, bép phì, tim mạch, ung thư...**

Đường là loại thức ăn ưa thích của tế bào ung thư. Điều này đúng với cả trường hợp không mắc bệnh ung thư nhưng cơ thể chúng ta đều có một vài tế bào ung thư tiềm ẩn.

Tế bào nấm men Candida là loại nấm tạo ra môi trường sống thuận lợi cho các loại ung thư, chúng tồn tại một số lượng nhỏ trên cơ thể con người. Khi chúng tấn công vi khuẩn có lợi thì chúng đã phát triển quá mức và có thể xâm nhập vào cơ thể mang theo các vấn đề gây hại đến sức khỏe. Chế độ ăn uống hợp lý có thể ngăn chặn và loại bỏ nấm men Cadida. Tuy nhiên lượng đường cao lại làm tăng nấm men Cadida.

Đường tinh luyện và đường fructose lấy đi các khoáng chất từ cơ thể con người. Chúng cũng làm ức chế quá trình hấp thu chất khoáng, trong đó có magiê. Trong khi đó, magiê là yếu tố quan trọng cho hơn 300 quá trình trao đổi chất.



*Không phải ăn nhiều đường lúc nào cũng tốt*

Ngô bị biến đổi gen được dùng để chế biến ra đường HFCS. Do quá trình xử lý công nghiệp phức tạp, tinh bột bắp tác dụng với nhiều axit, enzyme để thành đường HFCS, vì vậy không thể gọi HFCS là đường tự nhiên kiểu như đường từ mía và củ cải. Nếu tiêu thụ lượng HFCS vừa phải thì không có hại cho sức khỏe, nhưng nếu hấp thụ nó quá nhiều, cơ thể sẽ dễ mắc các bệnh về tim mạch, béo phì... và đẩy mạnh quá trình lão hoá.

Đường có tính gây nghiện, kích thích hệ thống thần kinh trung ương, tạo cảm giác thèm muốn và đòi cơ thể phải đáp ứng nhu cầu bằng việc sử dụng đồ ăn nhanh và thực phẩm chế biến sẵn.

Đường tạo ra glucose, buộc tuyến tụy phải sản xuất insulin thường xuyên hơn và đòi hỏi tuyến tụy làm việc quá sức. Do đó, cơ thể dần mệt mỏi và dễ mắc bệnh tiểu đường. Khi tuyến tụy bị cạn kiệt, không thể cung cấp các enzyme proteolytic đủ đến nơi tiêu diệt tế bào ung thư, nó sẽ không còn khả năng ngăn chặn loại tế bào này lan rộng khắp cơ thể.

Sự gia tăng bệnh béo phì và các bệnh tim mạch liên quan đến việc tiêu thụ một lượng đường lớn. Ngoài ra, đường fructose được hấp thụ ở gan, có thể không chuyển hoá tất cả và sẽ được tích lũy như chất béo, tạo ra bệnh gan nhiễm mỡ.