

UỐNG NHIỀU ĐỒ UỐNG CÓ ĐƯỜNG LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM MẠCH

Một nghiên cứu cho biết những người thường xuyên uống đồ uống có đường có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn, bất kể mức độ hoạt động thể chất của họ như thế nào.

Có 13.269 biến cố tim mạch xảy ra trong 3.001.213 người được theo dõi. Những người tham gia đã uống ≥ 2 ly đồ uống có đường/ngày (tỷ lệ rủi ro [HR], 1,21, khoảng tin cậy 95% [CI], 1,12–1,32; p \leq 0,001) có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn đáng kể so với những người không bao giờ/hiếm khi uống những đồ uống này.

Các nhà nghiên cứu cho biết: “Những kết quả này hỗ trợ các khuyến nghị hiện tại nhằm hạn chế tiêu thụ đồ uống có đường ngay cả đối với những người thường xuyên tập thể dục”.

Tổng cộng có 65.730 nữ giới và 39.418 nam tham gia nghiên cứu Sức khỏe trong khoảng thời gian (1980–2016) và (1986–2016)

DỪNG LẠI. CÂN NHẮC LẠI ĐỒ UỐNG CỦA BẠN. CHỌN NHÓM MÀU XANH LÁ

