

# TIÊU THỤ MÌ ĂN LIỀN LIÊN QUAN ĐẾN NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM Ở PHỤ NỮ

HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Phụ nữ tiêu thụ mì ăn liền thường xuyên bị phát hiện mắc hội chứng chuyển hóa. Nhóm các yếu tố nguy cơ, bao gồm béo phì, huyết áp cao, cholesterol cao và đường trong máu cao, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường. nghiên cứu của các nhà nghiên cứu và đồng nghiệp của Trường Y tế Công cộng Harvard (HSPH).

Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu một nhóm gồm 10.711 người trưởng thành ở Hàn Quốc, trong đó mức tiêu thụ mì ăn liền là cao nhất thế giới. Họ đã quan sát hai mô hình chế độ ăn uống riêng biệt giữa các đối tượng, một chế độ ăn truyền thống hơn và một chế độ ăn nhiều thịt và thực phẩm chế biến, bao gồm cả mì ăn liền. Mặc dù mô hình chế độ ăn uống tổng thể không liên quan đến hội chứng chuyển hóa, có một mối liên hệ giữa hội chứng chuyển hóa và tiêu thụ mì ăn liền, không phụ thuộc vào bất kỳ yếu tố chế độ ăn uống nào khác. Phụ nữ mặc dù không phải đàn ông, những người ăn mì ăn liền ít nhất hai lần một tuần cho thấy nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa cao hơn 68%.

Frank Hu, giáo sư dinh dưỡng và dịch tễ học tại HSPH và là tác giả chính của nghiên cứu, **không khuyến khích tiêu thụ mì ăn liền thường xuyên** trong một bài báo của New York Times ngày

20 tháng 8 năm 2014. Một hoặc hai lần một tháng không phải là một vấn đề. Nhưng một vài lần một tuần thực sự là vấn đề.

## **Instant Noodle Consumption Linked To Heart Risk In Women**

Women who consume instant noodles frequently were found to be more likely to have metabolic syndrome—the group of risk factors, including obesity and high blood pressure, cholesterol, and blood sugar, that increase the risk of heart disease and diabetes—according to a new study by Harvard School of Public Health (HSPH) researchers and colleagues.

The researchers studied a group of 10,711 adults in South Korea, where instant noodle consumption is the highest in the world. They observed two distinct dietary patterns among the subjects, one a more traditional diet and one high in meat and processed food, including instant noodles. Although neither overall dietary pattern was associated with metabolic syndrome, there was a link between metabolic syndrome and instant noodle consumption, independent of any other dietary factors. Women—though not men—who ate instant noodles at least twice a week showed a 68% higher risk of metabolic syndrome.

Frank Hu, professor of nutrition and epidemiology at HSPH and senior author of the study, discouraged frequent consumption of instant noodles in an August 20, 2014 *New York Times* article. “Once or twice a month is not a problem. But a few times a week really is.”

Read study abstract: Instant Noodle Intake and Dietary Patterns Are Associated with Distinct Cardiometabolic Risk Factors in Korea

<https://www.hsph.harvard.edu/news/hsph-in-the-news/instant-noodle-consumption-linked-to-heart-risk-in-women/>

*(Tịnh Thủy Bích Phụng chuyển ngữ)*

# MÌ ĂN LIỀN CÓ LIÊN QUAN ĐẾN NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM

Bởi Nicholas Bakalar

Ngày 20 Tháng 8 Năm 2014 11:30

New York Times article:

Instant Noodles Tied to Heart Risk



Mì ăn liền có giá rẻ, tiện lợi và ngon cho nhiều người. Bây giờ cho các tin xấu.

Các nhà nghiên cứu ở Hàn Quốc, nơi tiêu thụ mì ăn liền là cao nhất thế giới, đã nghiên cứu 10.711 người trưởng thành, một mẫu đại

diện của dân số Hàn Quốc tham gia vào một cuộc khảo sát lớn về sức khỏe và dinh dưỡng. Họ đã tìm thấy hai mô hình chế độ ăn kiêng chính - chế độ ăn kiêng truyền thống, cá, gạo và rau, và chế độ ăn thịt và thức ăn nhanh, giàu thịt và thực phẩm chế biến, bao gồm cả mì ăn liền.

Cả hai chế độ ăn uống đều không liên quan đến hội chứng chuyển hóa - bao gồm các triệu chứng mập bụng, huyết áp cao, cholesterol cao và lượng đường trong máu cao, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và tiểu đường.

Nhưng nghiên cứu, trong số ra tháng 8 của *Tạp chí Dinh dưỡng The Journal of Nutrition*, cho thấy không phụ thuộc vào các yếu tố khác, **những phụ nữ ăn mì ăn liền ít nhất hai lần một tuần có nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa cao hơn 68%.**

Hiệu quả không rõ ràng ở nam giới. Theo tác giả chính, Tiến sĩ Frank B. Hu, giáo sư dinh dưỡng và dịch tễ học tại Đại học

Harvard, điều này có thể là do phụ nữ báo cáo chế độ ăn uống của họ chính xác hơn hoặc vì phụ nữ sau mãn kinh nhạy cảm hơn với tác dụng ăn kiêng của carbohydrate, natri và chất béo bão hòa .

Trong mọi trường hợp, Tiến sĩ Hu cho biết, **mì ăn liền không phải là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Một hoặc hai lần một tháng không phải là vấn đề, ông nói. Một vài lần trong một tuần mới thực sự là (vấn đề).**

### **Instant Noodles Tied to Heart Risk**

**BY NICHOLAS BAKALAR**

August 20, 2014 11:56 Am

Instant noodles are cheap, convenient, and tasty to many. Now for the bad news.

Researchers in South Korea, where instant noodle consumption is the highest in the world, studied 10,711 adults, a representative sample of the Korean population enrolled in a large survey of health and nutrition. They found two major dietary patterns — the “traditional diet,” of fish, rice and vegetables, and the “meat and fast-food” regimen, rich in meat and processed food, including instant noodles.

Neither diet as a whole was associated with metabolic syndrome — the constellation of symptoms that includes abdominal obesity, high blood pressure and high cholesterol and blood sugar levels, which may increase the risk of heart disease and diabetes.

But the study, in the August issue of The Journal of Nutrition, found that independent of other factors, women who ate instant noodles at least twice a week were 68 percent more likely to have metabolic syndrome.

The effect was not apparent in men. According to the senior author, Dr. Frank B. Hu, a professor of nutrition and epidemiology at Harvard, this may be because women report their diet more accurately or because postmenopausal women are more sensitive to the dietary effect of carbohydrates, sodium and saturated fat. In any case, Dr. Hu said, instant noodles are not part of a healthy diet. "Once or twice a month is not a problem," he said. "But a few times a week really is."

A version of this article appears in print on 08/26/2014, on page D4 of the New York edition with the headline: Nutrition: It's Time to Reel In the Ramen.

<https://well.blogs.nytimes.com/2014/08/20/instant-noodles-tied-to-heart-risk/>

*(Tịnh Thủy Bích Phụng chuyển ngữ)*