TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Chuyên gia cảnh báo: Ăn mì gói sai cách có thể gây tổn thương thận

13:54 21/09/2025

Nhiều người dân châu Á, đặc biệt là giới trẻ, rất thích ăn mì ăn liền vì sự tiện lợi và hương vị hấp dẫn. Tuy nhiên, nếu sử dụng sai cách, món ăn này có thể trở thành gánh nặng lớn cho thận. Mì ăn liền là thực phẩm chế biến sẵn, chứa nhiều natri, calo và phụ gia.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng natri nạp vào hằng ngày không nên vượt quá 2.000mg, nhưng một gói mì trung bình đã chứa tới 1.700 - 1.800mg, gần bằng nhu cầu cả ngày. Nếu thường xuyên dùng mì ăn liền thay bữa chính, lượng muối cao sẽ làm tăng huyết áp, giữ nước trong cơ thể và gây ra gánh nặng cho thận.

Chuyên gia cảnh báo ăn mì gói sai cách sẽ nguy hại tới thận. Ảnh: minh họa

Theo các chuyên gia, có hai sai lầm phổ biến khi ăn mì gói mà nhiều người mắc phải, gây ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe.

Đầu tiên, nấu mì quá lâu làm tăng đường huyết: Cách nấu mì ảnh hưởng trực tiếp đến chỉ số đường huyết (GI) của món ăn. Bác sĩ Hồng Vĩnh Tường (Trung Quốc) cảnh báo, nấu mì quá nhừ sẽ khiến tinh bột bị hồ hóa hoàn toàn, làm GI tăng cao. Khi đó, đường trong máu sẽ tăng nhanh, buộc tuyến tụy phải tiết nhiều insulin hơn. Về lâu dài, điều này làm tăng nguy cơ kháng insulin và tiểu đường type 2. Mì ăn liền vốn đã thiếu chất xơ, vitamin và khoáng chất, nếu nấu quá nhừ lại càng làm giảm giá trị dinh dưỡng. Bác sĩ khuyên chỉ nên nấu mì khoảng 3 phút để sợi mì vừa chín tới, đồng thời thêm rau xanh, nấm để bổ sung chất xơ, giúp làm chậm tốc độ hấp thụ đường.

Tiếp đó, chuyên gia cũng chỉ ra rằng: Ăn mì quá khuya gây quá tải cho thận. Theo các chuyên gia, ban đêm là thời điểm cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi. Nếu bạn ăn mì khuya, đặc biệt ngay trước khi đi ngủ, hệ tiêu hóa và thận phải hoạt động liên tục thay vì được "nghỉ ngơi". Lượng muối cao trong mì ăn liền khiến cơ thể giữ nước, làm huyết áp tăng, buộc thận phải lọc nhiều hơn. Điều này kéo dài tình trạng quá tải cho thận, lâu dài làm suy giảm chức năng thận. Ăn khuya còn làm rối loạn nhịp sinh học, ảnh hưởng đến hormone điều hòa huyết áp và quá trình phục hồi tế bào thận. Các nghiên cứu y khoa cho thấy, người có thói quen ăn mặn về đêm có nguy cơ cao bị tăng huyết.

Để đảm bảo sức khỏe, bác sĩ khuyên không nên ăn mì gói quá hai lần mỗi tuần, mỗi lần không ăn quá hai gói. Khi nấu mì, nên giảm bớt gói gia vị và không nên uống hết nước dùng. Đối với người mắc bệnh tiểu đường hoặc tiền tiểu đường, cần đặc biệt chú ý đến cách nấu và lượng mì tiêu thụ.

Thành Nam (s/t)