

Món lòng lợn khoái khẩu nhưng là "kẻ thù" với nhóm người này

16:09 12/05/2025

Lòng lợn là món ăn quen thuộc trong ẩm thực Việt, hấp dẫn người thưởng thức nhờ hương vị đậm đà và độ dai giòn đặc trưng. Dù xuất hiện phổ biến từ mâm cơm gia đình đến các quán nhậu, không phải ai cũng nên ăn món này một cách tùy tiện, bởi nếu không cẩn thận, nó có thể ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Người bị bệnh gout (thống phong)

Lòng lợn chứa một lượng purine đáng kể. Khi purine chuyển hóa trong cơ thể sẽ tạo ra axit uric. Ở những người mắc bệnh gout, khả năng đào thải axit uric kém, dẫn đến sự tích tụ axit uric trong máu và các khớp, gây ra những cơn đau dữ dội. Do đó, việc tiêu thụ lòng lợn sẽ làm tăng nồng độ axit uric trong máu, kích hoạt hoặc làm trầm trọng thêm các cơn đau gout.

Người mắc các bệnh về gan

Gan là cơ quan chịu trách nhiệm chính trong việc chuyển hóa chất béo và cholesterol. Khi gan bị tổn thương (viêm gan, gan nhiễm mỡ, xơ gan), chức năng này sẽ bị suy giảm. Việc tiêu thụ lòng lợn với hàm lượng chất béo cao sẽ tạo thêm gánh nặng cho gan, khiến tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn và cản trở quá trình phục hồi của gan.

Người mắc bệnh tim mạch, huyết áp cao

Lòng lợn chứa lượng lớn cholesterol và chất béo bão hòa – hai yếu tố có thể thúc đẩy sự tích tụ mảng bám trong thành mạch máu, dẫn đến xơ vữa, thu hẹp động mạch và gia tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim hoặc đột quỵ. Với những người có tiền sử tim mạch hay đang mắc bệnh huyết áp cao, việc ăn lòng lợn có thể làm bệnh trở nặng, thậm chí đe dọa đến tính mạng nếu không kiểm soát kỹ lưỡng chế độ ăn.

Người bị mỡ máu cao

Lòng lợn là một trong những thực phẩm có hàm lượng chất béo bão hòa và cholesterol cao, không phù hợp với người có chỉ số mỡ máu vượt ngưỡng an toàn. Khi tiêu thụ, nó làm tăng áp lực lên hệ thống chuyển hóa lipid, khiến tình trạng rối loạn mỡ máu thêm trầm trọng. Nếu không kiểm soát, người bệnh có thể phải đối mặt với nguy cơ cao mắc các bệnh lý tim mạch hoặc biến chứng chuyển hóa nguy hiểm.

Người bị bệnh thận

Thận đóng vai trò quan trọng trong việc lọc máu và đào thải các chất thải, bao gồm cả các sản phẩm chuyển hóa từ protein và chất béo. Lòng lợn chứa nhiều protein và chất béo, khi tiêu thụ sẽ tạo ra nhiều chất thải, gây áp lực lớn lên thận. Đối với những người bị bệnh thận, đặc biệt là suy thận, việc ăn lòng lợn có thể làm suy giảm chức năng thận nhanh chóng và gây ra nhiều biến chứng nguy hiểm.

Người có hệ tiêu hóa kém

Lòng lợn là một loại thực phẩm khó tiêu hóa do chứa nhiều chất béo và protein phức tạp. Đối với những người có hệ tiêu hóa yếu, thường xuyên bị đầy bụng, khó tiêu, tiêu chảy hoặc các vấn đề về đường ruột, việc ăn lòng lợn có thể gây ra các triệu chứng khó chịu, làm trầm trọng thêm các vấn đề tiêu hóa hiện có.

Trẻ em dưới 5 tuổi

Hệ tiêu hóa của trẻ em dưới 5 tuổi còn non yếu và chưa phát triển hoàn thiện. Việc tiêu thụ các loại thực phẩm khó tiêu như lòng lợn có thể gây ra tình trạng rối loạn tiêu hóa, đầy bụng, khó tiêu, thậm chí là ngộ độc thực phẩm. Do đó,

nên hạn chế tối đa việc cho trẻ nhỏ ăn lòng lợn.

Ngoài những tác động tiêu cực đến sức khỏe của các nhóm người kể trên, lòng lợn còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ khác nếu không được chọn lựa và chế biến cẩn thận. Lòng lợn có thể chứa các loại ký sinh trùng, vi khuẩn gây bệnh như sán lá gan, E.coli, Salmonella nếu không được nấu chín kỹ hoặc có nguồn gốc không rõ ràng. Việc tiêu thụ lòng lợn bẩn có thể dẫn đến các bệnh nhiễm trùng đường ruột nguy hiểm.

Hà Trần (t/h)