**Sử dụng quá nhiều đường fructose**

**gây hại hệ miễn dịch**

**Mai Hương**

**Suckhoedoisong.vn - Các nhà khoa học Trường Đại học tổng hợp Bristish (Anh) mới đây cho biết, nạp vào cơ thể một lượng lớn đường fructose có thể gây cản trở các chức năng hoạt động bình thường của hệ miễn dịch.**

[Fructose](https://suckhoedoisong.vn/6-loai-duong-nguon-goc-tu-nhien-co-the-lam-hai-chung-ta-n118188.html) làm thay đổi cơ chế chuyển hóa tế bào, dẫn đến thay đổi cơ chế oxy hóa và làm tăng mức độ viêm của các cytokine. Cytokine là các protein hay glycoprotein không phải kháng thể được sản xuất và phóng thích bởi các tế bào bạch cầu viêm và một số tế bào khác không phải bạch cầu.

Theo nghiên cứu này, việc nạp quá nhiều đường fructose là nguyên nhân dẫn đến các phản ứng viêm của hệ miễn dịch, làm phá hủy tế bào và mô, phá hủy hoạt động của các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể.

Đường fructose, thường có trong các loại nước ngọt, các loại đồ ngọt như bánh kẹo, các thực phẩm chế biến công nghiệp. Ngoài ra, đường fructose còn được sử dụng rộng rãi trong sản xuất các loại thực phẩm chế biến sẵn.



*Các loại nước ngọt thường chứa nhiều đường fructose.*

Các nhà khoa học cũng cảnh báo, đường fructose làm tăng nguy cơ béo phì, đái tháo đường typ 2 và gan nhiễm mỡ không do rượu. Vì vậy họ khuyến cáo người tiêu dùng không nên sử dụng quá nhiều loại đường này thông qua thói quen lạm dụng các loại thực phẩm công nghiệp chế biến sẵn.

**Mai Hương**

(*aif.ru 23/2/2021*)