

**Q:** Ăn khoai tây có làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim không?

**A:** Một nghiên cứu duy nhất cho thấy rằng chế độ ăn nhiều thực phẩm từ thực vật, đặc biệt là thực phẩm thực vật “kém lành mạnh” có liên quan đến mắc bệnh CHD (bệnh mạch vành) cao hơn.<sup>1</sup>

## NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu trên *Tạp chí của Đại học Tim mạch Hoa Kỳ* đã kiểm tra mối liên quan giữa các chỉ số của chế độ ăn thực phẩm thực vật và tỷ lệ mắc bệnh CHD. Các tác giả đã tạo ra một chỉ số về chế độ ăn thực phẩm thực vật lành mạnh (hPDI) bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, trái cây / rau quả, các loại hạt / đậu, dầu và trà / cà phê) và chỉ số thực phẩm thực vật kém lành mạnh (uPDI) bao gồm nước trái cây, đồ uống ngọt, ngũ cốc tinh chế, khoai tây / khoai tây chiên và đồ ngọt). Kết quả chỉ ra rằng chỉ số của chế độ ăn thực phẩm thực vật lành mạnh hơn có nguy cơ CHD thấp hơn đáng kể, trong khi chỉ số của chế độ ăn thực phẩm thực vật kém lành mạnh hơn có nguy cơ CHD cao hơn.<sup>1</sup>

## THỰC TẾ

Nghiên cứu có một số hạn chế và đưa ra các giả định không có căn cứ đặc biệt là liên quan đến khoai tây.  
Ví dụ như:

- **Việc đưa ra các chỉ số của chế độ ăn thực phẩm thực vật dựa trên mô hình tiêu thụ là không hợp lệ.** Các tác giả đã tạo ra các chỉ số theo cách suy diễn của chế độ ăn uống lành mạnh và không lành mạnh từ thực phẩm thực vật (hPDI và uPDI) theo thuật toán “apriori” (tức là trước khi thu thập dữ liệu của chế độ ăn uống) dựa trên nghiên cứu trước đây của họ trái ngược với các bằng chứng khoa học hiện có. Ngoài ra, các chỉ số được đưa ra bằng hệ thống tính điểm không được xác thực và không đại diện cho các phương pháp báo cáo dữ liệu về tần suất thực phẩm tiêu chuẩn được đưa ra trong hầu hết các nghiên cứu dịch tễ học
- **Cho rằng khoai tây “không lành mạnh” và có nguy cơ mắc bệnh tim mạch (CVD) là không có cơ sở khoa học.** Ngược lại, một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng khoai tây, như là một phần của chế độ ăn thực phẩm thực vật có liên quan đến việc giảm nguy cơ mắc bệnh CVD. Ví dụ, Larsson et. al.<sup>2</sup> không tìm thấy mối liên quan nào giữa việc ăn khoai tây luộc và CVD giữa hai nhóm người Thụy Điển trưởng thành, được nghiên cứu theo thời gian.<sup>3</sup> Tương tự, một đánh giá gần đây đã kết luận rằng dữ liệu hiện có còn hạn chế (không hỗ trợ mối liên hệ giữa lượng khoai tây tiêu thụ và CVD. Ngược lại, một đánh giá và phân tích tổng hợp 8 nghiên cứu tiến cứu trong số những người Cơ Đốc Phục Lâm (theo chế độ ăn chay bao gồm khoai tây) cho thấy chế độ ăn chay có liên quan đến việc giảm 40% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành so với người không ăn chay. Và, Một bài báo đánh giá được công bố trên *Annals of Medicine* đã kết luận rằng kết quả từ các nghiên cứu trên động vật và các thử nghiệm hạn chế ở người cho thấy rằng các thành phần của khoai tây có thể ảnh hưởng tốt đến sức khỏe của bệnh tim mạch chuyển hóa.<sup>5</sup> Tuy nhiên, kết quả từ các nghiên cứu trên động vật không thể kết luận cho con người và cần phải có thêm nhiều nghiên cứu trên con người thì mới có thể đưa ra kết luận chính xác.
- **Tất cả đều có rủi ro như nhau:** Trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu đã coi tất cả các loại thực phẩm trong nhóm không lành mạnh như nhau khi có nguy cơ mắc bệnh tim. Do đó, ăn nhiều khoai tây nướng sẽ có cùng điểm rủi ro như ăn nhiều thực phẩm có thêm đường (ví dụ: đồ uống có đường) hoặc natri dư thừa (ví dụ, ngũ cốc tinh chế). Điều này cũng hàm ý tất cả các loại thực phẩm trong nhóm không lành mạnh có liên quan đến tăng nguy cơ mắc một số bệnh; tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không đưa ra dữ liệu ủng hộ hàm ý này.
- **Hiện tượng gây nhiễu và đa cộng tuyến:** Khi có nhiều biến được kiểm tra cùng một lúc thì rất khó để xác định biến nào liên quan. Nhóm có chế độ ăn uống không lành mạnh được tạo thành từ sáu thực phẩm / nhóm thực phẩm khác nhau. Không rõ thực phẩm hoặc nhóm thực phẩm nào trong các mô hình ăn uống tổng thể chịu trách nhiệm cho mối liên hệ tích cực với CHD. Và, như được mô tả dưới đây, rất có khả năng một số thực phẩm/nhóm thực phẩm trong “danh mục không lành mạnh” làm cho các nhóm khác bị liên hệ nhầm lẫn.
- **Chỉ có mối liên hệ chứ KHÔNG có nguyên nhân:** Vì nghiên cứu dịch tễ học theo phương pháp cắt ngang, nên dữ liệu chỉ có thể đưa ra mối liên quan chứ không chứng minh cho thấy nguyên nhân và kết quả.

---

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, Rexrode KM, Rimm EB, Hu F. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Jul 25;70(4):411-422.
2. Larssen SC and Wolk A. Potato consumption and risk of cardiovascular disease: 2 prospective cohort studies *Am J Clin Nutr.* 2016; 104(5):1245-1252.
3. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Vøllestad M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. *Am J Clin Nutr.* 104(2):489-98.
4. Kwok CS, Umar S, Myint PK, Mamas MA, Loke YK. Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol.* 2014;176:680-686.
5. McGill CR, Kurilich AC, Davignon J. The role of potatoes and potato components in cardiometabolic health: a review. *Ann Med.* 2013;45(7):467-73.