

TÌM RA LỢI ÍCH KHÔNG NGỜ CỦA VIỆC ĂN ĐÁ LẠNH

Nghiên cứu mới đã chỉ ra, việc ăn đá lạnh sẽ thúc đẩy tinh thần cho người thiếu máu, thiếu sắt.

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học Đại học Pennsylvania đã chỉ ra mối quan hệ giữa việc ăn đá lạnh với việc thúc đẩy tinh thần cho những người bị thiếu sắt. Theo đó, hầu hết những người bị thiếu máu, thiếu sắt sẽ thêm nhai đá trong tủ lạnh.

Các chuyên gia lý giải rằng, giống như một cốc cà phê, nước đá có thể giúp bạn lấy lại tinh thần khi cần thiết. Ở trường hợp những người thiếu máu, thiếu sắt, họ sẽ luôn cảm thấy mệt mỏi bởi cơ thể không sản xuất đủ haemoglobin (một phần của hồng cầu) giúp vận chuyển oxy trong máu. Khi đó, một vài viên đá lạnh sẽ giúp họ cảm thấy tỉnh táo.

Tác giả nghiên cứu - Melissa Hunt - nhà tâm lý học lâm sàng tại Đại học Pennsylvania cùng với đồng nghiệp đã tiến hành thực hiện cuộc thử nghiệm khoa học với các đối tượng khỏe mạnh và thiếu máu.

Những tình nguyện viên sẽ được kiểm tra sức khỏe sau khi thực hiện yêu cầu ăn đá và uống nước có đá lạnh. Với những người khỏe mạnh, một cốc nước đá không khiến cho họ có sự khác biệt về sức khỏe.

Nhưng đối với những người mắc chứng thiếu máu, họ trở nên tươi tỉnh hơn. Các chuyên gia xác định, những người có thêm ăn đá lạnh bị mắc vào chứng bệnh Pagophagia – một trong nhiều loại dạng bệnh Pica.

Pica là một dạng bệnh lý hiếm gặp trên thế giới khiến cho người bệnh có cảm giác ngon miệng và thêm ăn các loại thực phẩm lạ hay phi thực phẩm như kim loại, đá, tro, vỏ trứng...

Mặc dù bệnh lý Pica đã được đề cập bởi bác sĩ Hy Lạp thời cổ đại từ thế kỷ V TCN tuy nhiên Pica vẫn còn là một bí ẩn y học lớn.

Nhà tâm lý Melissa Hunt cho rằng, ở trong trường hợp thích ăn nước đá này, việc nhai đá lạnh sẽ dẫn đến tăng oxy tới não, từ đó giúp sự vận chuyển oxy trong cơ thể dễ dàng.

Catherine Broome – nhà tâm lý học thuộc trường Đại học Y khoa Georgetown cho biết: “Cơ chế nhai đá lạnh có thể tạo ra sự kích hoạt phản xạ ở miệng, từ đó ảnh hưởng đến sự lưu lượng máu ở bệnh nhân thiếu máu. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn đang tiếp tục nghiên cứu để có thể đưa ra lời giải chính xác nhất về bệnh lý này”.

Nghiên cứu được đăng trên tuần san The Guardian.

Tham khảo: The Guardian