

VỖ NHỆ LÊN TRÁN GIÚP GIẢM CẢM GIÁC THÈM ĂN

Theo nghiên cứu của Bệnh viện Mt Sinai St. Luke tại New York (Mỹ), thực hiện một số động tác phân tán sự chú ý đơn giản chỉ trong 30 giây có thể giúp bạn giảm cảm giác thèm ăn, ngay cả với những món khoái khẩu.

>>> Rau chân vịt giúp giảm cảm giác thèm ăn và ngăn béo phì

Ảnh: Freemalaysiatoday

Giám đốc Chương trình giảm cân Richard Weil tại bệnh viện trên cho biết, ông đã tiến hành thử nghiệm trên 55 đối tượng cả nam lẫn nữ bị béo phì. Những người này được kích thích cảm giác thèm ăn bằng một trong bốn loại thực phẩm mà họ ưa thích. Tất cả được yêu cầu đánh giá cường độ thèm ăn và mức độ sâu sắc mà hình ảnh các món ăn lưu lại trong tâm trí họ sau khi thực hiện các biện pháp phân tán sự chú ý, gồm: vỗ nhẹ lên trán, tai, ngón chân và nhìn thẳng vào bức tường (phương pháp đối chứng).

Kết quả cho thấy, tất cả bốn biện pháp trên đều mang lại hiệu quả trong việc kiểm soát cảm giác thèm ăn ở những người tham gia. Đặc biệt, động tác vỗ nhẹ lên trán là hiệu quả nhất khi nó làm phai nhạt đi hình ảnh của món ăn và vô hiệu hóa cảm giác thèm ăn cao hơn 10% so với các bài tập khác.

Tiến sĩ Weil cho biết kết quả nghiên cứu này củng cố ý tưởng cho rằng chúng ta có thể giảm cảm giác thèm ăn, dù đó là món ưa thích, bằng những động tác gây phân tâm và điều này có thể được sử dụng như một chiến lược trong quá trình giảm cân.