

BỮA SÁNG KHÔNG PHẢI LÀ BỮA ĂN QUAN TRỌNG NHẤT

Bữa sáng có thể không phải là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó không giúp tăng tốc độ trao đổi chất và hỗ trợ giảm cân. Đây là kết quả được rút ra từ nghiên cứu của các nhà nghiên cứu từ Đại học Bath (Anh).

Bữa sáng có thể không phải là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó không giúp tăng tốc độ trao đổi chất và hỗ trợ giảm cân. Đây là kết quả được rút ra từ nghiên cứu của các nhà nghiên cứu từ Đại học Bath (Anh).

>>> Những thực phẩm đừng nên dùng để ăn sáng

Từ lâu, chúng ta đã coi bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nếu ăn sáng đầy đủ, bạn sẽ vừa cung cấp năng lượng kịp thời cho cơ thể vừa ngăn ngừa tình trạng ăn quá nhiều vào các bữa ăn sau đó trong ngày. Nhờ đó sẽ giúp bạn giảm cân hoặc duy trì trọng lượng một cách hiệu quả.

Nhưng trái ngược với "niềm tin" này, các nhà nghiên cứu từ Đại học Bath đã tiến hành nghiên cứu và cho rằng bữa ăn sáng có thể không phải là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày vì nó ít có tác động tới thói quen ăn vặt hoặc giảm lượng thức ăn mà bạn sẽ ăn vào các bữa ăn sau đó. Nó đồng thời cũng không có ảnh hưởng trên sự trao đổi chất trong cơ thể.

Theo các nhà nghiên cứu, những người ăn sáng đầy đủ có sức khỏe tốt hơn là vì có thể họ có chế độ ăn uống lành mạnh. Họ nhận thấy rằng, không có sự thay đổi trong quá trình trao đổi chất giữa những người không ăn gì cho bữa sáng với những người tiêu thụ 700 calo trước 11 giờ trưa (hầu hết họ đều ăn trong khoảng 2 giờ sau khi thức dậy).

Sự khác biệt chính chỉ xảy ra khi những người này không ăn sáng và ăn rất ít trong suốt cả ngày. Điều này đi ngược lại với lý thuyết lâu nay rằng, những người bỏ bữa sáng sẽ ăn nhiều thực phẩm hơn vào các bữa còn lại trong ngày.

Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng Mỹ, đứng đầu là Tiến sĩ James Betts - người thừa nhận "gần như không bao giờ ăn sáng".

Tiến sĩ Betts, trưởng nhóm nghiên cứu, một giảng viên cao cấp về dinh dưỡng, trao đổi chất và số liệu thống kê, nói với tờ New York Times: "Cho rằng bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày là quan điểm của rất nhiều người. Thế nhưng bằng chứng khoa học cho thấy ăn sáng có thể trực tiếp tạo ra những thay đổi về sức khỏe của chúng ta thì lại chưa có nhiều".

Ông nói thêm: "Đúng là những người thường xuyên ăn sáng sẽ có xu hướng khỏe mạnh và có vóc dáng cân đối nhưng thực tế học cũng thường làm theo các khuyến nghị khác để có lối sống lành mạnh, bao gồm cả chế độ ăn cân bằng và tập thể dục đều đặn. Vì vậy, không thể kết luận một mình bữa sáng có tác động đến trọng lượng của mỗi người. Thử nghiệm ngẫu nhiên của chúng tôi cho phép chúng tôi tìm hiểu xem bữa ăn sáng là một nguyên nhân, tác động đến sức khỏe hay chỉ đơn giản là một dấu hiệu của sức khỏe tốt".

Trong một nghiên cứu khác được công bố trong tháng này, các nhà nghiên cứu tại Đại học Alabama ở Birmingham chia những người tham gia thành 3 nhóm. Một nhóm gồm những người bỏ qua bữa ăn sáng, những người khác luôn luôn ăn sáng và nhóm còn lại duy trì chế độ ăn uống hiện tại của họ.

Kết quả là sau 4 tháng, không ai trong bất kỳ nhóm nào giảm được trọng lượng đáng kể.

Tuy nhiên, không thể phủ nhận giá trị của bữa ăn sáng. Ăn sáng giúp bạn tiêu hao năng lượng

nhiều hơn, chủ yếu là để thực hiện các hoạt động vào buổi sáng. Ăn sáng đầy đủ cũng giúp ổn định lượng đường trong máu, đặc biệt là vào cuối buổi sáng.

Tiêu đề đã được KhoaHoc.com.vn đổi lại.