

MẸO ĐƠN GIẢN ĐỂ NÂNG ĐỘNG: NGHĨ ĐẾN NGƯỜI YÊU

Nếu bạn là người dễ sụt giảm năng lượng vào buổi chiều, đừng tìm tới các gói bánh quy. Thay vì đó, hãy nghĩ tới "một nửa" của mình, vì đây là một giải pháp cải thiện năng lượng an toàn và có lợi cho sức khỏe, theo một nghiên cứu.

Các nhà tâm lý học phát hiện, dừng lại để suy nghĩ về người yêu hay bạn đời có thể cải thiện nguồn năng lượng của chúng ta bằng cách tăng lượng đường trong máu.

Kết luận trên được rút ra sau khi các nhà nghiên cứu lấy mẫu từ 183 người tình nguyện, trước và sau thời điểm họ suy nghĩ về "một nửa" hiện tại của mình. Kết quả hé lộ sự gia tăng cả hàm lượng đường glucose trong máu và tâm trạng tích cực trong một thời gian ngắn ở mỗi chủ thể sau những suy nghĩ về "người thương".

Ngược lại, khi các đối tượng nghiên cứu được yêu cầu nghĩ về bạn bè hoặc công việc hàng ngày vào buổi sáng, lượng đường glucose trong máu của họ có sự suy giảm nhẹ và không có liên quan đến tâm trạng tích cực.

Sarah Stanton, người đứng đầu nghiên cứu đến từ Đại học Tây Ontario (Canada), giải thích, nghĩ về người yêu hoặc bạn đời khiến chúng ta "căng thẳng", nhưng theo cách tích cực. Sự căng thẳng có lợi hay gây phần khích này, hiện tượng được gọi là "eustress", đối lập với sự căng thẳng bất lợi, gây đau khổ và mệt mỏi mà chúng ta thường cảm thấy khi lo lắng về điều gì đó, chẳng hạn như hạn chót hoàn thành nhiệm vụ.

"Về cơ bản, tình yêu tạo cho bạn "sự hồi hã" cả về thể chất và tâm lý. Nghĩ về người thương làm tăng hormone căng thẳng cortisol, đặc biệt đối với phụ nữ, đối tượng nghĩ rất nhiều về các mối quan hệ của họ nói chung. Và cortisol có thể kích thích việc sản sinh cũng như giải phóng glucose trong cơ thể. Thêm vào đó, nó có thể làm khởi phát việc sản sinh adrenaline, chất cũng có thể góp phần dẫn đến việc giải phóng đường glucose", nhà nghiên cứu Stanton nói thêm.

Mặc dù lượng lớn cortisol trong cơ thể suốt một thời gian dài có thể gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe. Tuy nhiên, sự bùng nổ lượng hormone này trong thời gian ngắn rất hữu ích cho cơ thể, giúp cải thiện đáng kể nguồn năng lượng và tâm trạng của chúng ta.

Bà Stanton và các cộng sự cũng khám phá ra rằng, mọi người có thể trải nghiệm eustress ngay cả khi đã gắn bó với "một nửa" được một thời gian dài, chứ không phải chỉ mình ở giai đoạn "trăng mật" của mối quan hệ lãng mạn.

Vì vậy, lời khuyên của nhóm nghiên cứu dành cho mọi người là, khi cảm thấy bản thân rơi vào tình trạng sụt giảm năng lượng trầm trọng, bạn hãy thử tập trung suy nghĩ về người yêu hoặc bạn đời, trước khi chọn giải pháp nạp năng lượng từ thực phẩm.