

GHI NHẬN MỚI VỀ THÓI QUEN UỐNG NƯỚC TRONG KHI ĂN

Uống nước từ 1-2 ly nhỏ trong bữa ăn sẽ không có gì nghiêm trọng đối với chế độ ăn uống lành mạnh của bạn.

Chúng ta đã biết thói quen uống nước trong suốt bữa ăn có thể gây hại cho cơ thể như: cản trở cho năng suất làm việc của hệ tiêu hóa, dẫn đến hàm lượng insulin bị dao động mạnh và tạo cơ hội cho việc tích tụ mỡ trong cơ thể tăng cao. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây lại chỉ ra điều ngược lại: nước uống trong bữa ăn có liên quan đến sự gia tăng tốc độ tiêu thụ trái cây và rau xanh nên cũng có lợi cho sức khỏe.

Mục tiêu của nghiên cứu là xem xét mối quan hệ giữa thói quen ăn của con người và những gì họ ăn (trái cây và rau, sữa, thức ăn mặn và các chất béo, thức ăn chế biến sẵn...). Trong năm 2010, các nhà nghiên cứu trình bày kết quả nghiên cứu về nước và giảm cân tại Hội nghị quốc gia lần thứ 240 của Hiệp hội Hóa học Mỹ. Trong nghiên cứu của họ, tất cả những người tham gia đều tuân theo một chế độ ăn uống có hàm lượng calo thấp, nhưng một nửa trong số họ cũng sẽ uống 2 ly nước trước bữa ăn sáng, bữa trưa và bữa tối. Nhóm còn lại không uống nước trước khi ăn mà uống trong khi ăn. Kết quả là, những người uống nước trước bữa ăn tiêu thụ ít hơn khoảng 75-90 calo mỗi bữa ăn so với những người không uống. Sau 12 tuần, tất cả người tham gia đều giảm cân.

Trong một nghiên cứu của Tây Ban Nha, các nhà khoa học đã kiểm tra dữ liệu về thói quen ăn uống từ 1.332 người trưởng thành Tây Ban Nha từ 20-79 tuổi, tất cả mọi thứ từ số lượng bữa ăn mỗi ngày đến loại thực phẩm họ tiêu thụ.

(Ảnh minh họa)

Kết quả là họ đã tìm ra 2 phát hiện đặc biệt thú vị: trong khi việc dùng đồ uống có đường trong bữa ăn có liên quan đến việc tiêu thụ thường xuyên thực phẩm chế biến sẵn, uống nước lọc trong bữa ăn lại gắn kết tích cực tới việc ăn nhiều trái cây và rau xanh hơn. Điều này có vẻ mang lại lợi ích thực tế cho sức khỏe con người.

Tất nhiên, như các tác giả nghiên cứu cũng lưu ý: "Mối liên hệ được ghi nhận trên có thể không phải là một nguyên nhân, nhưng nó tương quan với mức độ sẵn sàng tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh ở mỗi người". Điều này có nghĩa rằng những người chọn uống nước lọc thay vì soda hay đồ uống có đường khác cũng có nhiều khả năng giữ cơ thể khỏe mạnh hơn bất cứ ai.

Uống nước trong bữa ăn còn có thể được coi là điều cần thiết cho đường tiêu hóa vì nước như một chất bôi trơn tự nhiên cho thành ruột, giúp sợi đẩy chất thải ra khỏi cơ thể của bạn.

Do đó, việc uống một đến hai ly nước nhỏ trong bữa ăn sẽ không có gì nghiêm trọng đối với chế độ ăn uống lành mạnh của bạn. Điều quan trọng cần nhớ không nên uống quá nhiều để tránh ảnh hưởng đến lượng thức ăn cần tiêu thụ.