

ĂN BẮN, SỐNG LÂU LÀ ĐÚNG?

Các tuyên bố của một chuyên gia vi trùng học uy tín xác nhận, quan điểm cho rằng “ăn bắn, sống lâu” là ... đúng đắn và có cơ sở khoa học.

>>> Quy tắc cần biết khi nhặt đồ ăn rơi dưới đất

Giáo sư Graham Rook, chuyên gia hàng đầu đến từ Trung tâm vi trùng học lâm sàng thuộc trường University College London (Anh) cho rằng, việc nhặt thức ăn rơi xuống sàn lên để tiếp tục “đánh chén”, nuôi chó và thường xuyên hôn những người họ hàng nằm trong số những cách tốt nhất giúp chúng ta loại bỏ chứng dị ứng.

Ông cũng khuyến nghị, khi một đứa trẻ phì bọt vào núm ti giả, người mẹ chỉ nên liếm sạch nó và đưa trở lại miệng của con.

Giáo sư Rook giải thích rằng, xã hội hiện đại đã trở nên ám ảnh với sự sạch sẽ nhiều tới mức, chúng ta không còn tiếp xúc trực tiếp với một số vi trùng thiết yếu, giúp hệ miễn dịch của chúng ta hoạt động tốt. Điều này đồng nghĩa, khi cơ thể gặp một chất lạ, chưa từng biết đến, hệ miễn dịch sẽ phản ứng quá mức, tấn công cả cơ thể trong quá trình đó.

Phát biểu tại Festival Khoa học Cheltenham, ông Rook nhấn mạnh, thực trạng trên đã trở thành “một vấn đề mang tính thế hệ”. Trẻ em ở nhiều nước hiện nay, đặc biệt là các quốc gia phương Tây, đang dễ bị dị ứng hơn những người lớn tuổi hơn.

Nhặt thức ăn rơi xuống sàn lên tiếp tục “đánh chén” có thể là một cách giúp hệ miễn dịch hoạt động tốt, tránh cho cơ thể của chúng ta gặp rối loạn dị ứng. (Ảnh: Corbis)

Các chứng bệnh như hen suyễn, sốt mùa hè và không dung nạp thực phẩm đang có xu hướng tăng lên. Chỉ tính riêng tại Anh, số ca nhập viện vì các phản ứng dị ứng đã tăng 8% hồi năm ngoái và không ngừng tăng lên trong suốt 3 thập niên qua.

Với tư cách là một giáo sư chuyên về vi trùng học và miễn dịch học giàu kinh nghiệm, ông Rook cho rằng, một cách đơn giản giúp tối ưu hóa hệ miễn dịch là chuyển các vi khuẩn qua lại giữa những thành viên trong gia đình. Điều đó không bao gồm việc vội vã tiết trùng núm ti giả mà đứa trẻ vừa nhè ra.

Nhà vi trùng học uy tín nói: “Nếu cha mẹ vội nhặt núm ti giả và tiết trùng nó ngay lập tức hoặc thay thế bằng một núm ti mới sạch sẽ, đứa trẻ sẽ có nguy cơ lớn bị hen suyễn và bệnh eczema. Nhưng nếu các bậc phụ huynh chỉ mút sạch núm ti giả và gắn nó trở lại miệng của con, việc này thực sự bảo vệ đứa trẻ khỏi các rối loạn dị ứng. Đó là vì, đứa trẻ sẽ có sự phát triển vi khuẩn tốt hơn trong miệng và đường ruột, giúp bảo vệ chúng”.

Ông Rook cũng khuyên mọi người nuôi chó, vì loài động vật này thường mang nhiều dạng vi khuẩn thân thiện vào nhà. Những vi khuẩn có lợi ấy sau đó sẽ được lan truyền giữa các thành viên trong gia đình khi họ ôm ghì vật nuôi.

Theo ông Rook, hôn, không vội vứt bỏ thức ăn rơi xuống sàn và đi bộ ở đường thôn quê là những cách vô hại để thu lượm vi khuẩn tốt. Ông quả quyết, xà phòng diệt khuẩn là một ý kiến tồi và rằng, vấn đề nằm ở chỗ, cơ thể người ngày nay luôn trong tình trạng báo động liên tục.

Cụ thể là, khi không cần thiết, hệ miễn dịch nên được “tắt” hoàn toàn. Tuy nhiên, ngày nay, điều đó thường không xảy ra và hệ miễn dịch luôn hoạt động ngay cả khi không cần thiết. “Nó sẽ làm những việc hoàn toàn vô nghĩa như tấn công phấn hoa lướt qua trong gió nhẹ hay tập kích con mèo của nhà hàng xóm tình cờ đi ngang qua. Khi đó, bạn sẽ có các vấn đề về dị ứng”, ông Rook nhấn mạnh.

Tuy nhiên, theo ông Rook, những phát biểu của ông không ám chỉ chúng ta cần phải loại bỏ các thói quen vệ sinh, đặc biệt trong những trường hợp nhiễm virus ở trẻ em hay cảm cúm và cảm lạnh. Chẳng hạn như, bạn có thể phòng ngừa việc lây nhiễm bệnh cảm cúm và hô hấp cho trẻ em bằng cách cẩn thận lấy giấy che miệng khi hắt xì hơi, rồi vứt tờ giấy ấy đi và rửa tay đôi tay của mình.