

5 LOẠI THỰC PHẨM KHÔNG NÊN ĂN KHI BUỒN

Mỗi khi tâm trạng buồn chán, nhiều người thường tìm đến các món yêu thích (như sô-cô-la, khoai tây chiên hay kem) để vực dậy tinh thần, nhưng liệu cách này có tốt cho sức khỏe? Các chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo việc giải tỏa tâm l&

Mỗi khi tâm trạng buồn chán, nhiều người thường tìm đến các món yêu thích (như sô-cô-la, khoai tây chiên hay kem) để vực dậy tinh thần, nhưng liệu cách này có tốt cho sức khỏe? Các chuyên gia dinh dưỡng cảnh báo việc giải tỏa tâm lý bằng ăn uống có thể phản tác dụng, đặc biệt là 5 loại thực phẩm sau đây:

1. Kem

Theo nghiên cứu được công bố trên tạp chí Appetite, kem là loại thực phẩm có khả năng tạo ra cảm giác có lỗi mạnh mẽ nhất khi ăn, tương đương với kẹo ngọt. Do đó, nếu không muốn làm bản thân cảm thấy tồi tệ hơn, bạn đừng đại dột mà ăn kem "xả láng". Thay vào đó, hãy thử nhâm nhi một số loại thực phẩm có lợi cho sức khỏe như sữa chua trộn mơ hay bánh chuối nướng có mật ong và một ít bột quế.

2. Khoai tây chiên

Tuy có hương vị rất hấp dẫn, nhưng loại thực phẩm giàu chất béo bão hòa (Trans Fat) này không giúp cải thiện tâm trạng của bạn. Trong một nghiên cứu đăng trên tạp chí khoa học Plos One, các chuyên gia theo dõi chế độ ăn uống của 5.038 nam giới và 7.021 phụ nữ trong suốt 6 năm và nhận thấy những người dung nạp nhiều chất béo bão hòa có nguy cơ phát triển chứng trầm cảm cao hơn những người tiêu thụ ít. Lần sau nếu cảm thấy buồn chán, bạn nhớ phải tránh xa các loại thực phẩm như bánh ngọt hoặc khoai tây chiên.

3. Sô-cô-la

Một số ý kiến cho rằng sô-cô-la có thể giúp cải thiện tâm trạng buồn chán, nhưng nghiên cứu do Tiến sĩ Natalie Rose và các cộng sự tại Đại học California (Mỹ) thực hiện lại cho kết quả ngược lại. Quan sát trên 1.000 tình nguyện viên, nhóm chuyên gia phát hiện những người quá ăn nhiều sô-cô-la (từ 6-26 thanh sô-cô-la/tháng) có điểm số đánh giá mức độ trầm cảm cao hơn so với những người không "hào" món này.

4. Bánh mì trắng

Dùng nhiều bánh mì phết bơ có thể giúp bạn cảm thấy khá hơn một chút vào lúc đầu, nhưng nó lại khiến bạn dễ trở nên cáu kỉnh sau đó. Lý do là vì bánh mì trắng làm từ ngũ cốc đã qua tinh chế nên có chỉ số đường huyết (glycaemic) cao - theo Ấn phẩm Y tế Harvard là 73. Cho nên ăn nhiều bánh mì trắng sẽ làm tăng chỉ số đường huyết, trong khi đường huyết không ổn định có thể ảnh hưởng đến cả tâm trạng và năng lượng cơ thể.

5. Thức ăn chế biến sẵn

Khi buồn chán, mọi người có xu hướng tìm đến thức ăn chế biến sẵn thay vì xuống bếp nấu nướng. Tuy nhiên, loại thức ăn này có đặc điểm là nhiều chất béo nên khiến tâm trạng người dùng bị ảnh hưởng tiêu cực. Theo nghiên cứu của Đại học Luân Đôn (Anh), những người có chế độ ăn giàu chất béo, bao gồm thức ăn nhanh và tráng miệng bằng món ngọt, có nguy cơ bị trầm cảm

cao hơn 60% so với những người có chế độ ăn uống lành mạnh (ăn nhiều thịt cá, rau củ và trái cây). Do vậy khi buồn, bạn nhớ chỉ dùng các thực phẩm có lợi cho sức khỏe như rau củ xào thịt, mì ống sốt cà chua hoặc đơn giản là một đĩa rau trộn.