

HẬU QUẢ KHÔN LƯỜNG TỪ VIỆC NHẬU NHỆT, CHÈ CHÉN

(khoaahoc.tv) - Uống nhiều hơn 3 ly rượu lớn sẽ thúc đẩy con người ăn nhiều hơn, họ có thể tiêu thụ đến thêm 6300 calo chỉ trong vòng 24 giờ, một báo cáo khoa học mới được công bố cho biết.

Một khảo sát thực hiện với 2042 người đã cho biết, việc nạp thêm calo sau khi nhậu nhẹt sẽ khiến họ tăng lên khoảng 900g cân nặng chỉ trong khoảng thời gian một ngày.

Khoảng một nửa trong số những người này cho biết, khi vượt qua ngưỡng nhậu nhẹt họ sẽ thêm ăn những món thức ăn nhanh như khoai tây chiên, pizza hoặc thịt nướng kebab. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết, xu hướng ăn uống này thực sự không khoa học.

Slimming World, đơn vị được ủy nhiệm công tác nghiên cứu từ YouGov cho biết: "một nửa những người được hỏi đều nói rằng họ thường hoãn lại các hoạt động thể chất sau khi uống 9,3 đơn vị rượu - tương đương với gần 2,5 lít bia".

Họ thường chọn ngồi xem tivi, hay sử dụng các phương tiện truyền thông khác để ngăn chặn và dập tắt cơn say cồn cào, song song với đó, trong ngày tiếp theo, họ phải tiêu thụ đến 2051 calo. Việc tiêu thụ khoảng 2829 calo trong đêm nhậu, cùng với hơn 1476 calo từ rượu bia và tiếp tục trong ngày tới, khiến họ chỉ trong vòng 24 giờ tiêu thụ một lượng năng lượng khổng lồ so với mức dinh dưỡng thường ngày.

Bác sĩ Jaquie Lavin, chuyên gia dinh dưỡng và người đứng đầu nghiên cứu này cho biết việc uống đồ uống có cồn làm con người mất khả năng tự kiểm soát. Những người uống một lượng lớn rượu bia thường có xu hướng ăn nhiều hơn và lâu hơn. "Rượu bia làm cho thức ăn trở nên ngon miệng hơn so với bình thường".

Bà kêu gọi chính phủ mở ra một chiến dịch truyền thông nhằm thông báo cho mọi người biết về, những ảnh hưởng của đồ uống cồn trong việc làm tăng cân sau uống, cũng như lượng calo có trong chính những loại đồ uống này.

Tiến sĩ Alison Tedstone, chuyên gia dinh dưỡng từ Public Health England (PHE) nói rằng: "Báo cáo khảo sát này thực sự rất thú vị, nó thức tỉnh mọi người về lượng calo có trong đồ uống chứa cồn. Việc nạp thêm nhiều hơn calo có thể dẫn tới việc thừa cân, béo phì - đây chính là những nguyên nhân chính làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tiểu đường và một số loại ung thư".

Một chiến dịch của PHE mang tên Change4Life đã cổ vũ mọi người "ăn đủ, di chuyển nhiều, sống lâu hơn" và kiểm soát lượng bia rượu và thức ăn của mình.

Một số những chiến dịch và lời kêu gọi hành động khác cũng được đưa ra nhằm hướng mọi người đến một chế độ sống, ăn uống một cách khoa học nhất.

12.00

Normal

0
false

false
false
false

EN-US
X-NONE
X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

