

ĂN GÌ GIÚP BẠN PHẢN ỨNG NHANH?

Một dưỡng chất tìm thấy trong trứng và cải bó xôi có thể giúp bạn phản ứng nhanh nhạy hơn, các nhà nghiên cứu tại Đại học Leiden và Đại học Amsterdam (Hà Lan) kết luận như vậy sau khi tìm hiểu tác động của việc tiêu thụ tyrosine đối với khả năng phản xạ.

Trong nghiên cứu, các chuyên gia tiến hành kiểm tra thời gian phản ứng của những người tham gia thử nghiệm trên màn hình máy tính. Theo đó, khi một mũi tên màu xanh xuất hiện, người tham gia được yêu cầu bấm các nút tương ứng với hướng mũi tên (trái hoặc phải) càng nhanh càng tốt, còn khi mũi tên màu đỏ xuất hiện, họ không cần làm gì.

Ảnh: paleoaholic.com

Trong thử nghiệm thứ nhất, người tham gia được cho uống một ly nước cam ép bổ sung tyrosine trước khi làm nhiệm vụ và ở thử nghiệm thứ 2, họ uống một ly nước cam ép chứa giả dược. Kết quả cho thấy khả năng phản ứng nhanh của những người tham gia được cải thiện đáng kể khi họ dùng nước cam ép chứa tyrosine.

Nhóm nghiên cứu cho biết, tyrosine là một loại axit amin thúc đẩy sản xuất norepinephrine và dopamine trong não, giúp củng cố năng lượng, mức độ tỉnh táo và cải thiện cảm xúc. Do đó, họ tin rằng tăng cường tiêu thụ các thực phẩm giàu tyrosine sẽ giúp ích rất lớn trong việc nâng cao an toàn giao thông nhờ nó cải thiện phản xạ của các bác tài.

Đặc biệt, trứng chiên với cải bó xôi sẽ là món ăn lý tưởng mà phụ huynh chuẩn bị cho con trước khi đến lớp bởi nó vừa bổ dưỡng vừa giúp trẻ nhạy bén trong học tập. Ngoài trứng và cải bó xôi chứa tyrosine nhiều nhất, dưỡng chất này còn có trong phô mai, đậu nành, đậu phộng, trái bơ, chuối.