

LÀM LẠNH CƠ THỂ VÀ ĂN ỚT NGỌT GIÚP "DIỆT" MỠ

Các nhà khoa học cho biết việc để lạnh cơ thể ở mức độ vừa phải và một chất hóa học được tìm thấy trong ớt ngọt có thể làm tăng lượng "mỡ nâu" giúp "đốt" mỡ thừa trong cơ thể.

Các nhà khoa học tại Nhật Bản đã khám phá ra rằng, việc phơi lạnh cơ thể trong một khoảng thời gian phù hợp cũng như ăn ớt ngọt có thể giúp ngăn ngừa tăng cân theo tuổi tác.

Cả hai yếu tố trên đều có các tác động tương tự trong việc tạo ra lượng mô béo màu nâu (BAT), thứ giúp điều chỉnh cách cơ thể giải phóng năng lượng.

Một chất hóa học được tìm thấy trong ớt ngọt giúp làm tăng lượng BAT liên quan đến việc giảm cân.

BAT là một loại mô tồn tại ở tất cả mọi lứa trẻ, có nhiều quanh vùng cổ và ngực. Nhưng khi trẻ lớn lên, lượng BAT dần giảm xuống. Tỷ lệ này khác nhau ở mỗi người và các bài nghiên cứu trước đây đã chứng minh có một mối liên kết giữa lượng BAT giảm sút với việc tăng cân lúc lúc con người càng lớn tuổi.

Đây là lần đầu tiên lượng BAT được chứng minh là có thể được phục hồi khi đã mất đi. Trưởng nhóm nghiên cứu Takeshi Yoneshiro nói: "Những kết quả mà chúng tôi thu được cho thấy lượng BAT của con người có thể được phục hồi kể cả ở những người đã mất BAT, do đó đóng góp vào việc giảm lượng mỡ cơ thể".

Các nhà khoa học đưa những người tham gia thử nghiệm ở trong môi trường nhiệt độ khoảng 17 độ C trong khoảng hai giờ mỗi ngày, liên tục trong sáu tuần. Khi so sánh với nhóm không được phơi lạnh, họ nhận thấy lượng BAT ở những người thí nghiệm tăng lên và đồng thời lượng mỡ cơ thể giảm khoảng 5%.

Trong khi kết quả này có vẻ hiển nhiên bởi cơ thể của những người bị làm lạnh phải hoạt động nhiều hơn để giữ ấm, thì điều đáng ngạc nhiên là việc hấp thụ chất "capsinoids", chất chủ yếu được tìm thấy trong ớt ngọt, cũng có tác động tương tự như BAT. Chất trên kích hoạt các phần cảm nhận nhiệt độ trong ruột, tương tự như cách mà các loại ớt cay tác động lên các tế bào vị giác ở miệng.