

BÁT, ĐĨA ĂN NHỎ CÓ THỂ GIÚP TRÉ TRÁNH BỆNH BÉO PHÌ

Kết quả của các công trình nghiên cứu mới công bố tại Mỹ cho biết, việc sử dụng bát đĩa nhỏ và ăn nhiều bữa trong ngày có thể giúp trẻ em ăn ít hơn nhờ đó tránh được nguy cơ béo phì.

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường Đại học tổng hợp Temple ở thành phố Philadelphia, Mỹ cho thấy các em học sinh lớp một tự ăn các khẩu phần thức ăn nhỏ hơn khi sử dụng bát đĩa nhỏ và chúng ăn ít hơn khi bát đĩa có ít thức ăn.

Trưởng nhóm nghiên cứu, bà Jennifer Fisher và các đồng nghiệp đã tiến hành nghiên cứu trên 42 trẻ lớp một ở một trường tiểu học, trong đó, các em tự phục vụ bữa ăn trưa.

Bốn ngày đầu, các em được sử dụng bát, đĩa nhỏ của trẻ em và bốn ngày tiếp theo sử dụng bát, đĩa của người lớn với kích thước lớn gấp đôi. Các nhà nghiên cứu nhận thấy các em học sinh tự phục vụ bữa trưa hàng ngày "nạp" trung bình từ 300-500 calo gồm mỳ ống hoặc thịt gà, nhưng khi sử dụng bát, đĩa của người lớn, trẻ em lấy trung bình nhiều hơn 90 calo, và khi lấy nhiều hơn các em cũng ăn nhiều hơn. Ngoài ra, những trẻ em biếng ăn cũng có xu hướng ăn nhiều hơn.

Tiến sĩ Thomas Robinson, chuyên nghiên cứu bệnh béo phì ở trẻ em của Đại học Tổng hợp Stanford ở bang California, Mỹ, cho biết các kết quả nghiên cứu trên đã chứng thực kết luận trước đây rằng tác động của kích thước đĩa ăn đối với người lớn trong phòng thí nghiệm cũng được áp dụng với trẻ em.

Nghiên cứu này cho những kết luận sơ bộ rất quan trọng rằng việc sử dụng bát, đĩa nhỏ hơn có thể giúp giảm hấp thụ năng lượng của trẻ em. Đây là vấn đề đơn giản mà các bậc cha mẹ có thể dễ dàng thực hiện mà không cần tốn nhiều thời gian và công sức.

Một nghiên cứu khác của các nhà nghiên cứu Hy Lạp lại cho kết quả tỷ lệ bị quá cân của trẻ em và thanh thiếu niên thường xuyên ăn trong ngày thấp hơn 22% so với những em ăn ít bữa và ít ăn các đồ ăn nhẹ.

Để so sánh mối quan hệ giữa chế độ ăn thường xuyên trong ngày và trọng lượng, các nhà nghiên cứu của Đại học tổng hợp Harokopio ở Athens, Hy Lạp đã tiến hành 11 nghiên cứu đối với 19.000 trẻ em và thanh thiếu niên.

Kết quả ban đầu cho thấy, thanh thiếu niên ăn nhiều bữa nhất, ít nhất 4 hoặc 5 lần/ngày, ít có khả năng bị quá cân hoặc béo phì. Nhưng khi nghiên cứu kỹ hơn, các nhà nghiên cứu nhận thấy mối quan hệ đó chỉ diễn ra ở các bé trai, ngoài ra không phải tất cả trẻ em sẽ giảm trọng lượng bằng cách ăn thường xuyên hơn.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng vẫn khuyến cáo các trường học nên tổ chức các bữa ăn thường xuyên hơn và nhỏ hơn để phục vụ các em trong ngày. Còn ở gia đình, thay vì chỉ cho các con ăn 3 bữa chính trong ngày, cha mẹ có thể cho các em ăn nhiều bữa và nhiều đồ ăn nhẹ hơn cũng như cần chú ý đến chất lượng của các đồ ăn nhẹ.

Nghiên cứu thứ ba cũng được công bố trong tuần này tại Mỹ cho biết, các thanh thiếu niên dành nhiều thời gian xem TV thường nặng cân hơn các bạn cùng trang lứa. Nhưng thời gian chơi trò chơi trên video hoặc trên máy tính lại không liên quan đến trọng lượng của trẻ em.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh ở Mỹ, năm 2012, Mỹ có khoảng 17% trẻ em và thanh thiếu niên mắc bệnh béo phì, một tỷ lệ cao gần gấp 3 lần kể từ năm 1980.

