

ĂN BÁNH MỠ KÉO DÀI SẼ BỊ MỆT MỎI

Các nhà khoa học giải thích vì sao loài người ngày nay thường xuyên mệt mỏi, làm việc không dai sức như những người cổ đại.

Chế độ ăn uống hàng ngày của con người hiện đại hầu như không thể thiếu bánh mì. Đây là một trong những loại thực phẩm lâu đời nhất về lợi ích và giá trị dinh dưỡng được các bác sĩ và các nhà khoa học từ lâu đã thừa nhận.

Tuy nhiên, những nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng các loại bánh mì được bày bán trên các kệ hàng của các cửa hàng ít mang lại lợi ích sức khỏe, nếu như không muốn nói là còn có hại. Đó là kết luận của bác sĩ chuyên khoa tim William Davis của Hoa Kỳ. Ông khẳng định rằng bánh mì là nguyên nhân của "căn bệnh thế kỷ": Mệt mỏi mãn tính.

Bánh mì chính là nguyên nhân khiến người ta thường xuyên cảm thấy mệt mỏi.

Theo ông, gần đây trong các bệnh viện Mỹ, nhiều bệnh nhân đến điều trị phàn nàn rằng mình cảm thấy mình bị suy nhược, lúc nào cũng mệt mỏi và mất khả năng tập trung. Tình trạng ấy không thấy có ở Hoa Kỳ trong những thế kỷ trước và thường được các bác sĩ mô tả bằng một thuật ngữ mới xuất hiện là "não bị sương mù".

Theo bác sĩ Davis, việc các bệnh nhân than phiền là cơ thể luôn luôn mệt mỏi, trí tuệ bị giảm sút liên quan chặt chẽ đến việc sử dụng liên tục của sản phẩm đa dạng chế biến từ bột mì và điều này có ảnh hưởng tiêu cực đến tư duy.

Trong các giống lúa mì hiện đại có chứa những chất như protein biến đổi gene, gây ra các triệu chứng của sự mệt mỏi liên tục và hiện tượng thừa cân. Các nhà khoa học đã từng chỉ ra rằng việc sử dụng bánh mì trắng với số lượng không giới hạn dẫn đến thiếu chất xơ trong cơ thể mà không có chúng não bộ không thể hoạt động bình thường. Người hiện đại dùng bánh mì ít nhất hai - ba lần một ngày trong cả ba bữa sáng, trưa và tối, và đây chính là nguyên nhân làm người ta mệt mỏi.

Bác sĩ Davis cho rằng loại lúa mì được trồng và sử dụng ngày nay, khác xa với những loại loài người 40 - 50 năm về trước. Trong hạt lúa mì hiện dùng có chứa một chất gọi là gliadin - một protein mới có tác dụng tương tự như các chất opiat có trong thuốc phiện. Chất này hoạt hoánhững thụ thể trong não người, kích thích cảm giác thèm ăn ở con người.