

BÍ MẬT THỰC PHẨM GIÚP CẢI THIỆN TÂM TRẠNG

Theo một nghiên cứu gần đây, các nhà khoa học cho biết họ đã lý giải được tại sao một số loại thực phẩm lại có thể giúp con người cảm thấy vui vẻ hơn.

Theo Daily Mail, danh sách các loại đồ ăn, đồ uống giúp tâm trạng thoải mái hơn bao gồm: Socola, quả việt quất, quả mâm xôi, dâu tây và thậm chí là một tách trà. Từ trước đến nay, có rất nhiều người băn khoăn tại sao những thực phẩm này lại có thể giúp họ có cảm giác dễ chịu hơn. Cho tới gần đây, điều này mới được giải mã.

Thường thức một viên socola có thể giúp bạn cảm thấy khá hơn.

Các nhà nghiên cứu tiết lộ rằng một số hương vị có trong các loại thực phẩm này có các thành phần hóa học tương tự, nổi bật là acid valproic với thuốc giúp làm giảm căng thẳng, và nhờ đó, tạo ra một hiệu ứng tương tự. Các thành phần trong socola cũng như một loạt các loại quả mọng và các loại thực phẩm có chứa axit béo omega-3 cũng được cho là nguyên nhân tạo ra tác động tích cực tới tâm trạng.

Phát hiện này là một phần trong công cuộc xác định 1.700 chất tạo nên hương vị của các loại thực phẩm phổ biến tại cuộc triển lãm và họp mặt toàn quốc lần thứ 244 của Hiệp hội Hóa Học Mỹ, hiệp hội khoa học lớn nhất thế giới.

Karina Martinez-Mayorga, tiến sĩ, trưởng nhóm nghiên cứu ảnh hưởng của các loại hương vị vào tâm trạng cho biết các hóa chất trong socola, quả việt quất, dâu tây và một số loại thực phẩm khác giúp ổn định tâm trạng.

Nhóm nghiên cứu hi vọng xác định được các hợp chất này để giúp duy trì sức khỏe, tăng cường sự tỉnh táo và trì hoãn giai đoạn đầu của việc mất trí nhớ hoặc điều trị cho những người bị hưng cảm hoặc trầm cảm. Tiến sĩ cũng lên kế hoạch thực nghiệm cho kết luận này để bổ sung cho kết luận đã thu được từ việc phân tích cơ sở dữ liệu.

Phát hiện này giúp chúng ta có thể điều chỉnh chế độ ăn uống, bổ sung dinh dưỡng để có các hiệu ứng tâm trạng tích cực. Tuy nhiên, các nhà khoa học cũng khuyến cáo rằng các loại thực phẩm này chưa phải là một thay thế cho các loại thuốc chống trầm cảm.