

CẮT NHỎ THỨC ĂN GIÚP GIẢM BÉO PHÌ

Cắt nhỏ thức ăn giúp người béo phì muốn giảm cân ăn ít lại, giảm cảm giác “thèm ăn”, theo kết luận của một nghiên cứu mới đây.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Arizona (Mỹ) đã quan sát 300 sinh viên ăn bánh mì vòng bagel, theo Daily Mail.

Một số sinh viên ăn một bánh mì vòng bagel được cắt nhỏ thành bốn miếng, một số sinh viên ăn một bánh mì vòng bagel để nguyên. Sau 20 phút, các sinh viên được mời ăn thêm một cái bánh mì vòng bagel thứ hai (không cắt nhỏ).

Đa số những sinh viên ăn bánh mì vòng bagel cắt nhỏ trước đó ăn chậm hơn, và đến cái thứ hai ăn ít hơn, một số bỏ mứa cả cái thứ hai, và cho rằng cảm thấy no bụng.

Các nhà khoa học cho biết chính thị giác và bao tử của con người bị đánh lừa khi ăn thức ăn được cắt thành nhiều miếng nhỏ.

Một cuộc thí nghiệm trên chuột cũng cho ra kết quả tương tự.

Trưởng nhóm nghiên cứu Devina Wahera khuyên những người béo phì đang ăn kiêng để giảm cân, nên cắt nhỏ thức ăn để có cảm giác “no” (giảm bớt cơn thèm ăn sau khi ăn), và để ăn chậm hơn, giúp tiêu hóa tốt hơn.

Nghiên cứu trên được trình bày tại một hội thảo về tiêu hóa, tổ chức tại Đại học Arizona vào ngày 10/7.