

NẤU ĂN THƯỜNG XUYÊN CÓ THỂ SỐNG THỌ HƠN

Các nhà nghiên cứu Úc và Đài Loan vừa phát hiện thường xuyên nấu ăn tại nhà có thể giúp bạn sống thọ hơn.

Kết luận trên được đưa ra sau khi các nhà khoa học tại Đại học Monash (Úc), Trung tâm Y tế và Viện nghiên cứu sức khỏe (Đài Loan) theo dõi thói quen nấu ăn của người Đài Loan sống độc lập trên 65 tuổi.

Nấu ăn ít nhất 5 lần/tuần có thể sống lâu hơn

Trong số những người tham gia nghiên cứu này, có 31% chuẩn bị các bữa ăn tại nhà ít nhất 5 lần/tuần, 17% nấu ăn không quá 2 lần/tuần, 9% nấu ăn từ 3-5 lần/tuần, trong khi 43% còn lại không có nấu ăn.

Sau 10 năm theo dõi, các nhà nghiên cứu phát hiện những người nấu ăn ít nhất 5 lần/tuần sống thọ hơn tới 47%.

Giáo sư Mark Wahlqvist tại Đại học Monash, người dẫn đầu nghiên cứu, cho hay: "Chúng tôi thấy rằng những người thường xuyên nấu ăn có ý thức về dinh dưỡng nhiều hơn những người không nấu ăn. Nấu ăn là hoạt động đòi hỏi sức khỏe tốt về thể chất lẫn tinh thần".

Ông Wahlqvist cho biết thêm: "Chúng tôi còn phát hiện những người nấu ăn thường xuyên có bữa ăn tốt hơn với hàm lượng dinh dưỡng nhiều hơn. Do đó, rất có khả năng nấu ăn liên quan đến tuổi thọ thông qua việc lựa chọn thực phẩm".