

ĂN ĐỒ NGỌT NHIỀU SẼ KÉM THÔNG MINH?

Theo một nghiên cứu được tiến hành bởi các nhà khoa học Mỹ, vừa được xuất bản trên tạp chí Sinh lý học số ra ngày 15/5, cho thấy chế độ ăn uống giàu đường fructose sẽ khiến khả năng học và ghi nhớ thông tin của bộ não giảm rất mạnh.

>>> Ăn nhiều đồ ngọt, trẻ kém thông minh

Các nhà khoa học tại ĐH California (Mỹ) đã chia chuột thí nghiệm thành 2 nhóm. Cả hai nhóm đều được ăn si-rô ngô, một dạng đường fructose ở dạng lỏng ngọt gấp 6 lần đường mía, trong 6 tuần liền. Tuy nhiên, nhóm thứ hai được bổ sung thêm axit béo Omega 3.

Sau 6 tuần, các nhà khoa học nhận thấy, hoạt động của các khớp thần kinh của não ở những con chuột ở nhóm thứ nhất suy giảm rõ rệt khiến chúng không thể nhớ được đường đi trong khi não của những con chuột thuộc nhóm còn lại vẫn hoạt động tốt.

Uống nhiều đồ uống có gas không tốt cho não bộ vì chứa đường fructose (Ảnh: Livescience)

"Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy những gì bạn ăn ảnh hưởng đến suy nghĩ của bạn", Fernando Gomez-Pinilla, tác giả nghiên cứu đang làm việc tại ĐH California nói. "Bổ sung Omega-3 là cách tốt nhất để giảm thiểu thiệt hại".

Si-rô ngô thường được thêm vào quá trình sản xuất thực phẩm trong đó bao gồm cả đồ uống có gas, gia vị, nước sốt táo và thức ăn cho trẻ nhỏ.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ cho biết, trung bình một người Mỹ tiêu thụ gần 15kg si-rô đường fructose ngô mỗi năm.

Một số nhà khoa học cho rằng, đường fructose cũng phải được đánh thuế nhằm giảm sức tiêu thụ giống như rượu và thuốc lá.

Tham khảo: Livescience