

CON NGƯỜI HẢO NGỌT VÌ "ĐÓI KHOÁI LẠC"?

Tại sao sau khi thưởng thức một bữa mặn no nê, chúng ta vẫn luôn còn bụng cho một món tráng miệng ngon lành, kể cả khi bạn thừa biết điều đó không hề tốt?

Theo các chuyên gia tâm lý, đây là bởi vì việc ăn dessert được kích thích từ cảm giác "thỏa mãn và sung sướng" hơn là bởi cơn đói. Nói cách khác, não của bạn được kết nối tới cảm giác "được thưởng" khi bạn nếm đồ ngọt tráng miệng, kể cả khi bụng đã no căng.

Chúng ta ăn tráng miệng sau bữa ăn không phải để khôi phục năng lượng cho cơ thể mà xuất phát từ cảm giác "thỏa mãn, sung sướng" trong não.

Trang DailyMail đưa tin, nhóm nghiên cứu của Đại học Naples phát hiện thấy, chúng ta ăn tráng miệng vì những tín hiệu hóa học về "thỏa mãn" trong não được kích hoạt, và điều này có thể gây ra tình trạng ăn quá no hoặc béo phì. Hiện tượng này còn được biết đến với tên gọi "đói khoái lạc" (hedoin hunger).

Trưởng nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Palmiero Monteleone cho biết: "việc ăn đồ ngọt tráng miệng xuất phát từ ham muốn ăn để sung sướng, để thưởng thức hơn là để khôi phục năng lượng cho cơ thể". Mặc dù vậy, toàn bộ quá trình diễn biến tâm lý ẩn sau việc ăn vì "khoái lạc" này vẫn chưa được khoa học tìm hiểu thấu đáo. Nhiều khả năng những hoạt chất điều hòa cơ chế "phần thưởng" trong não (kiểu như hormone ghrelin và hợp chất 2-AG) đã can thiệp vào quá trình này.

Tiến sĩ Monteleone đi đến kết luận này sau khi theo dõi 8 người trưởng thành khỏe mạnh, có độ tuổi từ 21-33. Đầu tiên, họ được mời ăn những món mà mình yêu thích và lần thứ hai, họ được yêu cầu ăn thực đơn kém "khoái khẩu" hơn, với giá trị calo và dinh dưỡng tương đương. Kết quả cho thấy, hàm lượng của ghrelin và 2-AG đều tăng trong lúc các tình nguyện viên ăn "khoái lạc" (tức những món họ yêu thích), nhưng giữ nguyên không đổi ở bữa ăn sau.

Monteleone hy vọng rằng việc hiểu được cơ chế tâm lý của "ăn khoái lạc" sẽ giúp khoa học hiểu được hơn về đại dịch béo phì đang hoành hành tại các nước phát triển. Nghiên cứu này sẽ được công bố trong Tạp chí Endocrine Society's Journal of Clinical số ra tháng Sáu.