

BÍ QUYẾT SỐNG LÂU LÀ... NHỊN ĂN

Nhịn ăn trong một số ngày xen kẽ có thể giúp mọi người sống lâu, sống khỏe hơn, các nhà khoa học Mỹ vừa cho biết.

Theo các nhà nghiên cứu ở Viện lão khoa quốc gia Mỹ, chế độ nhịn ăn xen kẽ có thể giúp tăng cường sức khỏe của não, đồng thời giúp giảm cân.

Các nhà nghiên cứu đưa ra kết luận này sau khi thực hiện nghiên cứu cung cấp cho động vật một lượng calo tối thiểu, cần thiết để giúp chúng sống sót. Kết quả là những con vật này sống lâu gấp đôi bình thường.

Nhịn ăn trong vài ngày có thể giúp cơ thể chống lại bệnh ung thư.

Chế độ này đã được thử nghiệm trên người, và nó có tác dụng bảo vệ tim, hệ tuần hoàn và não chống lại các bệnh liên quan đến tuổi già như Alzheimer's.

Một nhóm chuột được cho nhịn ăn trong những ngày xen kẽ trong khi nhóm đối chiếu được cho ăn hàng ngày.

Nhóm chuột nhịn ăn trong những ngày xen kẽ nhạy cảm hơn với chất insulin và sản sinh ra ít chất này hơn.

Lượng hormone cao được sản sinh ra để kiểm soát lượng đường sau bữa ăn, và khiến não yếu hơn và khiến cơ thể dễ có nguy cơ bị tiểu đường.

Nghiên cứu trước đây cho thấy nhịn ăn trong vài ngày có thể giúp cơ thể chống lại bệnh ung thư.