

## GIẢM CÂN VỚI "ĐĨA NÓI"

Vũ khí mới trong cuộc chiến chống béo phì - "đĩa nói" sẽ khuyến khích đối tượng ăn chậm nếu phát hiện họ ăn nhanh quá mức dẫn đến nguy cơ thừa cân.

>>> Thêm tin xấu với người béo phì

Khi điều tra thói quen ăn uống của người Nhật, các chuyên gia nước này phát hiện những người hay ngốn ngấu thức ăn đối mặt với nguy cơ béo phì cao gấp 84% lần so với người ăn từ tốn.

Không ngốn ngấu thức ăn quá nhanh để tránh béo phì

Nguyên nhân khá đơn giản. Bao tử phải mất gần 30 phút mới thông báo kịp cho não rằng thức ăn đã đầy bụng. Trong khoảng thời gian đó và với tốc độ ăn quá nhanh, đối tượng dễ dàng hấp thụ một lượng thức ăn thừa mứa dẫn đến lượng calorie tăng cao ngoài vòng kiểm soát của não bộ.

Cơ thể con người sản sinh ra hormone gọi là ghrelin, một chất kích thích sự thèm ăn và được sản sinh khi bao tử đói. Và hormone này ngưng tiết ra khi bụng no.

"Đĩa nói" được thiết kế nhằm thông báo và thuyết phục người ăn giảm tốc độ dùng bữa để tránh hấp thụ lượng calorie thừa mứa.

"Đĩa nói" gồm 2 phần, bộ cân nằm dưới đĩa và màn hình vi tính nhỏ. Theo đó, màn hình sẽ hiển thị một đường màu đỏ cho thấy tốc độ ăn, và đường xanh chỉ tốc độ ăn bình thường để so sánh.

Nếu sự khác biệt tăng dần giữa 2 đường xanh, đỏ, thiết bị sẽ đưa ra lời khuyên đề nghị bạn ăn chậm lại.

Báo Daily Mirror cho hay "đĩa nói" sẽ được Đại học Bristol (Anh) thử nghiệm đối với 600 gia đình có một người lớn và một trẻ em đang bị béo phì.