

ĂN NHIỀU KẸO SẼ CHÓNG GIÀ

Các nhà y học thuộc Trung tâm y học Trường ĐH Leyden (Hà Lan) đã tìm ra mối liên quan giữa hàm lượng đường trong máu và sự lão hóa của con người, thông tin trên Tạp chí Age (Tuổi già) cho hay.

>>> Kẹo cao su giúp giảm béo

Để phục vụ việc nghiên cứu, các nhà khoa học đã mời 560 các cụ ông và cụ bà, tuổi từ 50 đến 70 tham gia. Đầu tiên, người ta phân tích hàm lượng đường glucozơ trong máu từng người, sau đó chia các cụ thành 3 nhóm có hàm lượng đường ở mức cao, trung bình và thấp.

Lượng glucozơ trong máu cao sẽ khiến bạn già hơn.

Người ta cũng tách riêng một nhóm bị tiểu đường có lượng đường huyết cao, gồm 33 người. Sau đó chụp ảnh những người tham gia thí nghiệm. Họ mời 60 người nhìn vào ảnh để đoán tuổi của từng người (tính đến tháng).

Hóa ra, ngoại hình của những người tham gia thử nghiệm không phụ thuộc vào chỉ số khối lượng cơ thể (BMI), họ nghiện hút hay không, có tắm nắng thường xuyên không mà phụ thuộc vào nồng độ glucozơ có trong máu. Nếu nồng độ glucozơ trong máu càng cao thì trông càng già, mặt càng nhăn nheo, da càng đồi mồi, mắt càng đục...

Theo các chuyên gia, những người trông già nhất chính là những người bị bệnh tiểu đường. Họ thường già hơn từ 1 năm 7 tháng so với những người cùng tuổi nhưng lượng đường trong máu thấp. Sự chênh lệch về tuổi tác (đoán theo nét mặt) giữa người có hàm lượng đường trong máu cao và thấp là 1 năm.

Theo đánh giá của các nhà khoa học, hàm lượng đường trong máu tăng 0,18 gam thì nhìn trên nét mặt sẽ có cảm giác già hơn 1 tuổi.