

TẠI SAO CHÚNG TA DỄ TĂNG CÂN VÀO MÙA LẠNH?

Các chuyên gia dinh dưỡng và chống béo phì ở Anh đã lý giải được các nguyên nhân khiến chúng ta dễ phát phì dưới đây:

1. Ăn nhiều để giữ ấm

Đây là quan niệm sai lầm của nhiều người - Ahmed Ahmed, bác sĩ phẫu thuật dạ dày-ruột và giảm béo ở Bệnh viện Bupa Cromwell khẳng định, đồng thời cho biết những người thừa cân thật sự dễ bị lạnh hơn. "Lượng mỡ tích tụ do ăn uống quá mức thường là các mô mỡ trắng, trong khi loại mỡ giúp giữ ấm cơ thể lại là mỡ nâu, vốn chỉ có ở trẻ nhỏ và do di truyền", bác sĩ Ahmed giải thích.

Thường xuyên ăn uống và xem TV là một trong những nguyên nhân khiến bạn dễ tăng cân. (Ảnh: Daily Mail)

Trong thời kỳ sơ khai, mùa đông thường gắn liền với nạn đói nên tổ tiên chúng ta có xu hướng dự trữ năng lượng trong cơ thể để tồn tại. Nhưng hiện nay, nguồn thức ăn luôn có sẵn quanh năm, do đó, chúng ta không cần thiết phải tích trữ mỡ.

2. Luôn có cảm giác đói

Theo chuyên gia nội tiết Jeremy Tomlinson ở Đại học Birmingham, cơ thể của bạn duy trì nhiệt độ rất tốt, kể cả mùa lạnh. Vậy tại sao cơn đói lúc nào cũng ám ảnh bạn? Có lẽ là do melatonin, một hoóc-môn gây ra cảm giác u tối khiến chúng ta buồn ngủ và cũng có thể là yếu tố gây thèm ăn.

Ở hầu hết động vật có vú, lượng melatonin thường tăng lên trong mùa lạnh giúp chúng bớt đói - một chiến lược để đối phó với nguồn thức ăn giảm. Nhưng cũng có một số loài có phản ứng ngược lại, tức là lượng melatonin sụt giảm, nên dễ bị đói và tăng cân, chẳng hạn loài người.

3. Thèm ăn bánh ngọt khó tiêu

Giáo sư Craig Jackson, trưởng khoa Tâm lý ở Đại học Birmingham City cho rằng vào mùa lạnh, mức độ hạnh phúc của chúng ta thấp hơn, gọi là sự buồn chán, chủ yếu do chúng ta có cảm giác tê nhạt khi trời trở lạnh, ẩm và tối. Các nghiên cứu cho thấy khi chán chường, chúng ta thường ăn nhiều gấp đôi bình thường để lấy lại hưng phấn. Tuy nhiên, các món ăn vặt có hàm lượng đường cao chắc hẳn sẽ dẫn tới chúng hạ đường huyết đột ngột, khiến bạn càng thèm món ăn nhiều năng lượng hơn nữa. Như vậy, bạn sẽ lâm vào tình trạng tăng-giảm đường huyết thất thường và tích trữ lượng calorie dư thừa thành mỡ.

4. Ăn không nhiều nhưng vẫn tăng cân

Nghiên cứu cho thấy hàm lượng vitamin D thấp có thể ảnh hưởng tới trọng lượng của bạn trong thời tiết lạnh. Lý do là vì chúng ta thường ăn mặc kín khi ra ngoài nên không hấp thu đủ lượng vitamin D cần thiết từ ánh nắng Mặt trời. "Việc thiếu vitamin D sẽ làm giảm sự phân hủy chất béo và kích hoạt khả năng lưu trữ chất béo, cho nên lượng calorie mà bạn ăn vào được tích trữ nhiều trong các tế bào mỡ, thay vì được chuyển hóa thành năng lượng" - chuyên gia Stephanie Dillon thuộc Đại học Central Lancashire giải thích. Để tăng cường vitamin D trong mùa lạnh, bạn có thể ăn các loại cá chứa nhiều dầu và cố gắng phơi nắng 20 phút/ngày, nhất là ở vùng cánh tay.

5. Xem TV liên tục

Trong những tháng nắng, chúng ta thường kéo đến công viên hoặc bãi biển để hóng mát và vui chơi. Nhưng vào mùa đông, chúng ta có xu hướng bám chặt trên ghế sofa. "Nếu không ra ngoài

đường và ở lì trong nhà, chúng ta dễ nảy sinh các hoạt động gắn với việc ăn uống, chẳng hạn như ngồi trên ghế sofa xem TV” - Giáo sư Jackson cho hay. Ông đề nghị chúng ta nên làm một cuốn nhật ký về các món ăn và suy nghĩ thật kỹ về những thứ mà bạn ăn. Ngoài ra, bác sĩ Ahmed cũng khuyên chúng ta duy trì chế độ rèn luyện thân thể, kể cả trong mùa lạnh để tiêu hao bớt năng lượng.