

## NĂO TEO VÌ ĂN KIÊNG

Khi con người ăn kiêng, tế bào não đối phó với tình trạng thiếu dinh dưỡng bằng cách "ăn thịt" lẫn nhau để tồn tại.

Telegraph cho biết, các chuyên gia y khoa của Đại học Yeshiva tại Mỹ tìm hiểu những quá trình diễn ra trong não khi con người ăn kiêng. Họ nhận thấy, giống như tế bào trong các bộ phận khác trong cơ thể, tế bào trong não "ăn" lẫn nhau để bổ sung năng lượng khi chúng không được cung cấp dưỡng chất.

Để ngăn chặn tình trạng tàn sát lẫn nhau giữa các tế bào não, cơ thể tạo ra những axit béo. Những axit này khuếch đại tín hiệu đói trong não và làm tăng ham muốn ăn.

Những thử nghiệm trên chuột cho thấy, nếu tế bào não ngừng ăn lẫn nhau, cảm giác đói sẽ giảm. Đương nhiên, tình trạng thôn tính lẫn nhau giữa tế bào não chỉ chấm dứt khi chúng lấy đủ dưỡng chất.

Nhóm nghiên cứu cho rằng phát hiện của họ có thể dẫn tới những biện pháp giảm cân khoa học hơn.

Tiến sĩ Rajat Singh, trưởng nhóm nghiên cứu, cho rằng những người ăn kiêng để giảm cân nên duy trì sự cân bằng năng lượng trong cơ thể. Cố gắng chịu đựng cơn đói hoặc dập tắt cảm giác thèm ăn không phải là việc làm khôn ngoan. Thay vào đó chúng ta nên tìm cách để cơ thể đốt nhiều mỡ thừa hơn.