

CÀNG CHƠI ĐIỆN TỬ NHIỀU, CÀNG DỄ BÉO

Một nghiên cứu ở Canada đã chỉ ra rằng chơi điện tử khoảng 1 tiếng trước bữa ăn sẽ tăng năng lượng nạp vào cơ thể nhiều hơn cần thiết là 163 calo.

Đây là kết luận được rút ra từ một nghiên cứu ở thanh thiếu niên và được công bố trên tạp chí *l'American Journal of Clinical Nutrition*. Phát hiện này góp phần làm sáng tỏ mối liên quan giữa thời gian trải qua trước màn hình máy tính và nguy cơ tăng cân, béo phì.

Các nhà khoa học đến từ Viện nghiên cứu miền Tây Ontario (Eastern Ontario Research Institute, Canada) đã theo dõi 22 thanh thiếu niên trong độ tuổi trung bình là 17. Mục đích của nghiên cứu nhằm xác định rõ ảnh hưởng của trò chơi điện tử lên thói quen ăn uống của họ.

Trong ngày đầu tiên theo dõi tại phòng thí nghiệm, những người tham gia đã chơi điện tử 1 tiếng trước khi ăn trưa. Vào ngày thứ hai, họ thư giãn 1 tiếng trước khi ăn. Trong cả hai trường hợp, việc ăn uống trong suốt bữa trưa của họ được các nhà khoa học quan sát và ghi chép lại. Sau đó, 22 thanh thiếu niên tham gia vào nghiên cứu cũng ghi chép lại những gì họ đã ăn ở nhà mình trong phần còn lại của ngày.

Kết quả thu được chỉ ra cho thấy sau khi chơi điện tử, người chơi có xu hướng ăn nhiều hơn vào bữa trưa và trong cả ngày đó, năng lượng nạp vào cơ thể tăng thêm 163 calo so với ngày họ thư giãn trước bữa trưa.

Theo các nhà khoa học, hiệu ứng gây stress của trò chơi điện tử tăng cảm giác thèm ăn ở người chơi.