

MÙI VỊ THỨC ĂN LÀ "SÁT THỦ" ĐỐI VỚI NGƯỜI BÉO PHÌ

Ăn nhiều và lười vận động là thủ phạm hàng đầu gây ra

Ăn nhiều và lười vận động là thủ phạm hàng đầu gây ra béo phì. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Đại học Portsmouth (Anh) cho thấy mùi vị thức ăn cũng là một trong những "sát thủ" của bệnh béo phì.

Ảnh minh họa. (Nguồn internet)

So với người bình thường, người béo phì rất nhạy cảm với mùi vị thức ăn ngay cả khi đã ăn no bụng. Chính điều này đã khiến người béo phì khó thoát khỏi sự cám dỗ của thức ăn và đã gia tăng tần suất ăn uống.

Các nhà khoa học đã tiến hành thí nghiệm đối với 64 đối tượng độ tuổi từ 18 đến 49.

Các đối tượng thí nghiệm trước tiên được yêu cầu ngửi mùi vị thức ăn chứa nhiều hương liệu. Sau đó các nhà khoa học liên tục giảm thiểu hàm lượng hương liệu trong thức ăn để đánh giá mức độ nhạy cảm đối với mùi vị thức ăn của các đối tượng thí nghiệm.

Bước cuối cùng các nhà khoa học thay thức ăn bằng rượu sau đó tiếp tục tiến hành thí nghiệm như trên để đánh giá mức độ nhạy cảm đối với mùi vị của các đối tượng.

Kết quả cho thấy so với những đối tượng có chỉ số chiều cao cân nặng (BMI) thấp, những đối tượng béo phì rất khó ngửi được mùi vị của rượu, và độ nhạy cảm của mũi đối với mùi vị của rượu là tương đối thấp.

Tuy nhiên, khi ngửi mùi vị thức ăn, độ nhạy cảm của mũi ở những đối tượng béo phì lại cao hơn so với đối tượng chiều cao cân nặng thấp.

Cân sức khỏe và kiểm tra độ béo UM-070

Tanita - Nhật Bản

Giá bán: 1.200.000 VNĐ

Cân sức khỏe đo lượng mỡ và nước

NCC Sport1

Giá bán: 1.329.000 VNĐ