

LƯỜI ĂN SÁNG DỄ MẮC BỆNH TIM

Các nhà khoa học thuộc trường đại học Tasmania (Australia)

Các nhà khoa học thuộc trường đại học Tasmania (Australia) cảnh báo rằng không ăn sáng thường xuyên làm tăng nguy cơ bị béo phì và các bệnh về tim mạch.

Không ăn sáng thường xuyên có thể dẫn đến nguy cơ béo phì và các bệnh tim mạch. (Ảnh: Internet).

Rời khỏi nhà vào buổi sáng với dạ dày trống rỗng có thể làm tăng nguy cơ bị béo phì, tăng lượng mỡ quanh dạ dày và tăng lượng cholesterol trong máu. Đây là những nguyên nhân chủ yếu dẫn tới bệnh tim mạch. Ngoài ra, nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy rằng những người ăn sáng thất thường có lượng insulin trong máu cao hơn những người ăn sáng đều đặn. Lượng insulin trong máu cao là một dấu hiệu của chứng bệnh đái tháo đường.

Nhóm nghiên cứu thuộc trường đại học Tasmania đã tiến hành theo dõi thói quen ăn sáng của 2,184 trẻ em từ 9 đến 15 tuổi vào năm 1985 trong suốt hơn 20 năm. Trong thời gian này, các nhà khoa học tiến hành phân tích kết quả kiểm tra sức khỏe của những người tình nguyện và so sánh với thói quen ăn uống của họ.

Kết quả, các nhà khoa học thấy rằng tỷ lệ mắc bệnh tim mạch ở những người ăn sáng thất thường cao hơn so với những người thường xuyên ăn sáng. Những người mắc bệnh tim thường ở độ tuổi trưởng thành.

Nguyên nhân ăn sáng không đều đặn làm tăng nguy cơ bị bệnh tim được các nhà khoa học giải thích là do những người không ăn sáng thường có xu hướng ăn vặt các đồ ngọt và ít vận động hơn vì họ thường cảm thấy uể oải.

Các nhà khoa học cũng cảnh báo rằng thói quen ăn sáng không thường xuyên của bố mẹ và những người lớn có thể ảnh hưởng tới trẻ em vì thói quen này sẽ được trẻ học khi lớn lên. Vì thế, các chuyên gia sức khỏe khuyên bạn nên dành một chút thời gian ăn sáng cùng gia đình trước khi ra khỏi nhà.