

ĂN KIÊNG GIÚP CƯỜNG CỐ HỆ MIỄN DỊCH

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, những người du

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng, những người duy trì chế độ ăn kiêng ít calo không những giữ được cân nặng “chuẩn mực” mà còn củng cố được hệ miễn dịch của cơ thể.

Ảnh minh họa. (Nguồn internet)

Trong công trình nghiên cứu của Simina Meidani, Giám đốc Trung tâm Dinh dưỡng và lão hoá Boston, với sự tham gia của 46 người (cả nam và nữ ở lứa tuổi từ 20 đến 40) bị thừa cân. Trước khi tiến hành thí nghiệm, người ta đã giảm khẩu phần ăn 30% bằng các thực phẩm nghèo calo. Trong suốt 6 tháng các chuyên gia đã xác định theo định kỳ các đáp ứng miễn dịch của cơ thể bằng cách thử độ tăng nhạy cảm (hypersensitivity) trên da.

Đặc biệt họ theo dõi chế độ ăn kiêng đã ảnh hưởng thế nào đến hoạt động của tế bào T hoặc bạch cầu – các tế bào cơ bản của hệ miễn dịch ở người. Kết quả cho thấy chính chế độ ăn kiêng ít calo làm tăng tính nhạy cảm của da và tạo ra sự tăng sinh tế bào T.

Như vậy các nhà khoa học đã chứng minh rằng chế độ ăn kiêng có thêm một tác dụng tốt là tăng cường được khả năng của hệ miễn dịch chống lại sự xâm nhập của vi trùng vi khuẩn.

Trước đây những thí nghiệm tương tự mới chỉ tiến hành trên súc vật và đây là lần đầu tiên rút ra được kết luận trên người.