

NHIỀU RAU ÍT THỊT - ĂN ĐỂ SỐNG LÂU

Giảm tiêu thụ một loại đạm có trong thịt và cá sẽ giúp làm chậm quá trình già nua và làm tăng tuổi thọ, một nghiên cứu mới vừa xác nhận.

Các nhà khoa học từ lâu đã tin rằng chế độ ăn ít calo (khoảng 60% so với thông thường) có thể giúp kéo dài tuổi thọ của con người. Nhiều công trình nghiên cứu trên động vật, trong đó có khỉ, cho thấy khi giảm khẩu phần ăn đi 30% thì có thể giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư tới một nửa, và làm tăng 1/3 tuổi thọ.

Nhưng nay, một nhóm nghiên cứu Anh đã phát hiện ra rằng chìa khóa của hiệu ứng này là việc giảm dùng một loại protein cụ thể - methionine - chứ không phải là giảm khẩu phần ăn.

Điều đó có nghĩa là bằng việc ăn ít những loại thực phẩm chứa protein này (như cá, thịt và các loại hạt) - mọi người sẽ sống lâu hơn mà không cần cắt giảm tổng lượng bữa ăn nói chung.

Tuy công trình của nhóm khoa học Anh mới chỉ dừng lại trên ruồi giấm, nhưng nhóm tin rằng ở các động vật khác, kể cả con người, cũng sẽ có chung phản ứng như vậy.

Phát biểu trên Telegraph, tiến sĩ Matthew Piper, từ Viện Sức khỏe Tuổi già ở Đại học Tổng hợp London, cho biết chế độ ăn chay có thể là một cách để đạt hiệu quả này.