

NGƯỜI CHÂU ÂU TỪNG CÓ LÀN DA SẼM

Màu da trắng của người châu Âu có thể mới xuất hiện cách đây chừng 5.500 năm nhờ sự thay đổi trong thói quen ăn uống.

Ở thời nguyên thủy, loài người kiếm thức ăn bằng cách săn bắn và hái lượm. Những thức ăn trong tự nhiên rất giàu vitamin D. Cách đây khoảng 5.500 năm, tổ tiên của người châu Âu mới chuyển sang trồng trọt và chăn nuôi.

Những thực phẩm mà con người tự sản xuất có ít vitamin D hơn nhiều so với thực phẩm trong thiên nhiên. Tổ tiên của chúng ta có thể tạo ra vitamin D khi họ tiếp xúc với tia cực tím trong ánh sáng mặt trời. Nhưng làn da màu sẫm của họ tỏ ra kém hiệu quả trong việc đó.

Các nhà khoa học của Đại học Oslo (Na Uy) tin rằng sự thay đổi cách ăn uống khiến màu da của người châu Âu thay đổi. Cụ thể, việc ăn thực phẩm nghèo vitamin D khiến làn da sáng dần theo thời gian.

Những đứa trẻ có làn da sáng chỉ cần tiếp xúc với ánh nắng trong 10-20 phút để tạo ra lượng vitamin D dành cho cả ngày (Ảnh: Daily mail)

Mối quan hệ giữa màu da và vitamin D do ánh sáng mặt trời tạo ra đã được đề cập từ lâu. Giới nhân chủng học cho rằng tổ tiên của chúng ta từng sống tập trung ở các vùng gần xích đạo trước khi di chuyển về các vùng đất ít ánh nắng mặt trời ở phía bắc. Trong quá trình định cư ở những vùng đất ít nắng màu da của họ sáng dần lên để tạo ra nhiều vitamin D hơn.

Nếu giả thuyết của Đại học Oslo đúng, chúng ta có thể nói rằng những cư dân cổ xưa tại châu Âu từng có màu da sẫm.

Johan Moan, một chuyên gia của Viện Vật lý Anh, phát biểu với Daily Mail: "Tại Anh, khoảng 5.200 đến 5.500 năm trước cá không còn là nguồn thực phẩm quan trọng nữa. Tình trạng đó khiến màu da người sáng lên rất nhanh".

Richard Setlow, nhà vật lý sinh học làm việc tại Phòng thí nghiệm quốc gia Brookhaven của Mỹ, nói: "Khí hậu lạnh lẽo và vĩ độ cao khiến lượng vitamin D trong cơ thể người giảm. Do đó làn da phải bớt sẫm để tạo ra nhiều vitamin D hơn".

Theo Daily Mail, những đứa trẻ có làn da sáng chỉ cần tiếp xúc với ánh nắng trong 10-20 phút để tạo ra lượng vitamin D dành cho cả ngày. Trong khi đó, các sắc tố chống nắng trong những đứa trẻ da màu khiến chúng phải mất khoảng thời gian gấp 4 lần mới sản xuất đủ vitamin D.

Sữa, cá và một số loại thực phẩm khác rất giàu vitamin D song chúng chỉ chiếm tỷ lệ nhỏ trong khẩu phần ăn của chúng ta. Thiếu vitamin D có thể dẫn tới các vấn đề về xương, ung thư, tiểu đường loại 1 và thậm chí chứng đa xơ cứng.