

ĂN NHIỀU CHẤT BÉO KHIẾN BẠN TRỞ NÊN NGU NGỐC VÀ LƯỜI BIẾNG

Giờ đây, chúng ta đều đã biết rằng chế độ ăn giàu chất béo kéo dài rất có hại cho sức khỏe. Vậy còn trong ngắn hạn thì sao?

Một nghiên cứu mới trên chuột đã phát hiện ra rằng 10 ngày liên tiếp áp dụng chế độ ăn giàu chất béo gây ra suy giảm trí nhớ ngắn hạn và khiến việc tập luyện trở nên khó khăn. Phát hiện này có vẻ không mấy gây ngạc nhiên. Nhưng bất ngờ thực sự là chế độ ăn nhiều chất béo khiến con người lười biếng và ngu ngốc.

"Thực đơn phương Tây thường chứa nhiều đồ béo và liên quan tới những biến chứng dài hạn, ví dụ như béo phì, tiểu đường, hay suy tim. Tuy nhiên, tác hại ngắn hạn của vấn đề này lại thường ít được chú ý," Andrew Murray, thành viên nhóm nghiên cứu, giảng viên trường đại học Cambridge, cho biết. "Chúng tôi hi vọng rằng các phát hiện lần này sẽ giúp mọi người suy nghĩ một cách nghiêm túc về việc giảm hàm lượng béo trong thức ăn hàng ngày để có được những lợi ích ngay lập tức cho sức khỏe, thể trạng và sự hoạt bát của mình."

Kết quả nghiên cứu được trình bày chi tiết trên tờ FASEB Journal.

Ăn nhiều chất béo khiến bạn trở nên ngu ngốc và lười biếng. (Ảnh: WordPress)

Loài gặm nhấm được cho là vật thí nghiệm lí tưởng đối với những nghiên cứu dạng này do chúng có nhiều đặc điểm sinh học tương tự với người, tuy nhiên, vẫn cần tiến hành nghiên cứu trực tiếp trên người để có thể đưa ra một kết luận cuối cùng. Đồng thời, do chuột có tuổi thọ ngắn hơn người rất nhiều, nên những kết quả như đã thấy trong nghiên cứu rất có thể biểu hiện trong thời gian sớm hơn ở người.

Murray cùng các đồng nghiệp đã khảo sát trên chuột được cho ăn ít béo (7,5% lượng calo là từ chất béo) và chuột được hưởng chế độ giàu chất béo (với 55% lượng calo là từ chất béo). Sau bốn ngày, cơ bắp của chuột ăn nhiều chất béo tỏ ra kém hơn trong việc sử dụng oxy để tạo ra năng lượng cần thiết cho vận động, khiến tim chuột phải làm việc vất vả hơn và tăng dần kích thước.

Sau chín ngày thí nghiệm, chuột ăn nhiều béo mất nhiều thời gian và mắc nhiều lỗi hơn trong quá trình tìm đường thoát khỏi một mê cung so với đối tượng còn lại.

Đối với những con chuột này, các nhà nghiên cứu thấy cơ thể chúng tăng một loại protein mang tên protein không kết đôi 3. Điều này làm giảm hiệu quả việc sử dụng oxy để tạo ra năng lượng cần thiết cho vận động.

"Đó rõ ràng là tàn dư của một chế độ ăn nhiều chất béo," tiến sĩ Gerald Weissmann, tổng biên tập

từ FASEB Journal phát biểu. “Một ngày cuối tuần dài bên xúc xích nóng, gà rán và pizza có thể rất tuyệt cho cái miệng thèm ăn, nhưng chắc chắn chúng sẽ khiến cơ bắp và trí não của chúng ta trở nên chây ì.”