

THƯỜNG XUYÊN ĂN VẬT SẼ GÂY ẢNH HƯỞNG NÃO BỘ

Chúng ta đều biết rằng nếu sử dụng những món ăn vặt chứa nhiều chất béo trong thời gian dài rất có thể gây ra nhiều căn bệnh mãn tính. Các nhà nghiên cứu Anh mới đây đã phát hiện ăn thực phẩm chứa nhiều calorie trong thời gian ngắn có khả năng

Chúng ta đều biết rằng nếu sử dụng những món ăn vặt chứa nhiều chất béo trong thời gian dài rất có thể gây ra nhiều căn bệnh mãn tính. Các nhà nghiên cứu Anh mới đây đã phát hiện ăn thực phẩm chứa nhiều calorie trong thời gian ngắn có khả năng ảnh hưởng đến não bộ.

Thành quả nghiên cứu được phát biểu tại tổ chức "FASEB Journal" (Federation of American Society for Experimental Biology).

Thí nghiệm:

Các nhà nghiên cứu trường Đại học Oxford Anh đã hoàn thành một thí nghiệm dưới sự tài trợ của Quỹ tim của Anh (British Heart Foundation): Họ đã lấy bữa ăn tiêu chuẩn với hàm lượng chất béo là 7.5% cho 42 con chuột ăn, ghi chép lại thời gian chuột chạy bộ trên máy tập để làm chỉ tiêu đo thể lực của chuột, và còn cho chuột đi vào mê cung để làm chỉ tiêu đo khả năng nhận thức của chuột.

(Ảnh minh họa: Myspace)

Sau đó, các nhà nghiên cứu thay đổi thực đơn cho 21 con chuột trong số đó, cho chúng ăn thực phẩm chứa nhiều calorie với hàm lượng chất béo là 55%.

"Chất béo trong bữa ăn tiêu chuẩn tương đối thấp", tiến sĩ Sinh vật học Andrew Murray nói: "55% calorie trong thức ăn chứa nhiều calorie do chất béo tạo ra, như vậy là rất cao, nhưng thực ra nếu đo theo tiêu chuẩn của cơ thể không phải là cao, chỉ gần bằng lượng calorie trong món ăn vặt."

Ảnh hưởng:

Sau khi thay đổi chế độ ăn đến ngày thứ 5, bình quân thời gian vận động trên máy chạy của những con chuột ăn thực phẩm chứa nhiều calories thấp hơn 30% so với chuột ăn những bữa ăn tiêu chuẩn. Đến ngày thứ 9, con số này tăng lên 50%.

So với những con chuột khác, những con chuột ăn thực phẩm ăn nhanh trong 9 ngày khi vào mê cung sẽ biểu hiện rất kém. Chỉ số "quyết định chính xác" từ 6 giảm xuống còn 5 hoặc 5.5, điều này cho thấy khả năng nhận thức bị ảnh hưởng.

Trên tờ tạp chí Daily Mail của Anh ngày 14 đã trích dẫn lời của Andrew Murray như sau: "Người phương Tây thường sử dụng thực phẩm chứa nhiều calorie, về lâu dài có khả năng dẫn đến các

chứng bệnh như: béo phì, tiểu đường và trụ tim. Nhưng những hậu quả xảy ra khi sử dụng phương thức ăn uống này trong thời gian ngắn lại rất ít được quan tâm. Chúng tôi hy vọng với nghiên cứu này có thể làm cho mọi người thay đổi suy nghĩ về sức khỏe và hạnh phúc ngay từ bây giờ, nghiêm túc thực hiện giảm bớt hàm lượng chất béo trong bữa ăn hàng ngày.”

Kieran Clarke - người phụ trách dự án nghiên cứu cho biết: “Kết quả nghiên cứu thực sự khiến cho mọi người phải kinh ngạc. Các số liệu cho thấy khi sử dụng thức ăn chứa nhiều chất béo, cho dù là trong thời gian ngắn cũng gây ảnh hưởng đến sự biến đổi gen, quá trình trao đổi chất và những biểu hiện của cơ thể.”

Tìm nguyên nhân:

Các nhà nghiên cứu phát hiện khi chuột ăn thức ăn chứa nhiều calorie, thì cơ bắp và hàm lượng protein tách ra trong tế bào tim của chúng tăng lên.

Protein tách ra là một loại protein đặc biệt, nó cản trở tế bào sinh ra năng lượng vận động cần thiết, dẫn đến làm giảm đi hiệu suất của cơ bắp và tim. Điều này cũng phần nào giải thích nguyên nhân tại sao chuột có biểu hiện thay đổi trên máy chạy.

Ngoài ra, những con chuột sau 9 ngày ăn thức ăn hàm lượng chất béo cao, tim sẽ to ra, điều này có nghĩa là tim phải tăng thể tích để bơm nhiều máu hơn nữa cho toàn bộ cơ thể, đồng thời phải cung cấp khí oxygen nhiều hơn cho các cơ bắp hoạt động.

Các nhà nghiên cứu cho biết: “Dự án nghiên cứu làm căn cứ tham khảo tốt nhất cho các bữa ăn của vận động viên hay những người mắc phải rối loạn sự trao đổi chất.” Các nhà nghiên cứu cũng đã bắt tay nghiên cứu sự ảnh hưởng của bữa ăn chứa nhiều calorie trong thời gian ngắn đối với con người.

Jeremy Peck - giám đốc sinh vật Quý tim của Anh cho biết: “Chỉ cần sử dụng trong thời gian một tuần, thay đổi chế độ ăn uống sẽ khiến cho chức năng tim của chuột yếu đi rõ rệt. Chúng tôi hy vọng sẽ có một kết quả trên cơ thể của những người tình nguyện, như vậy có thể làm cơ sở cho chúng ta biết được hàm lượng chất béo chứa nhiều trong thức ăn sẽ ảnh hưởng đến cơ thể của con người như thế nào.”