

## THỰC PHẨM ÍT NĂNG LƯỢNG: “BÍ MẬT TRƯỜNG THỌ”?!

Những bước đi của tuổi tác là không thể ngăn cản được. Nhưng một nghiên cứu mới đây lại tiết lộ bí mật của sự sống lâu là nằm ở cách ăn uống dựa trên các loại thực phẩm rất nghèo calo.

Một nhóm các nhà khoa học quốc tế đã phát hiện ra rằng nếu cắt giảm lượng calo của một bữa ăn bình thường 30% thì có thể làm quá trình lão hoá chậm hẳn lại và như vậy kéo dài được tuổi thọ.

Thực ra từ trước đây các nhà nghiên cứu đã biết rằng nếu giảm lượng calo xuống đến mức chỉ trên mức suy dinh dưỡng thì giảm được nguy cơ của một số bệnh tật như bệnh tim, bệnh ung thư xuống còn một nửa và tăng được tuổi thọ lên xấp xỉ 1/3.

Cắt giảm lượng calo có thể sống lâu hơn?! (Ảnh: Times of Indi)

Để phục vụ nghiên cứu, các nhà khoa học đã lấy 76 con khỉ vàng châu Á vào lúc vừa trưởng thành, một nửa cho ăn uống bình thường làm đối chứng, còn một nửa giảm khẩu phần ăn sao cho chỉ cung cấp 70% số năng lượng có thể thu nhận so với khẩu phần ăn bình thường. Quá trình theo dõi kéo dài đến... 20 năm. Họ nhận thấy 37% số khỉ được nuôi bằng những cách ăn uống hạn chế vẫn còn sống, trong khi số khỉ ăn “tự do” chỉ còn 13% sống mà thôi.

Người chủ trì nhóm nghiên cứu là GS Richard Weindruck, Trường Đại học Wisconsin (Hoa Kỳ) cho biết: “Điều này gợi cho chúng tôi suy nghĩ là có thể phát hiện được cách kéo dài tuổi thọ (nếu chỉ lấy sống lâu làm mục đích), song cần phải tiến hành các nghiên cứu sinh học tương tự một cách thận trọng trên chuột, ruồi, giun bọ và nhiều loài vật khác nữa trước khi đem thử nghiệm trên loài linh trưởng”.