

MUỐI LÀ CHẤT CHỐNG TRẦM CẢM TỰ NHIÊN

Hầu hết con người tiêu thụ quá nhiều muối, và một nhà nghiên cứu thuộc Đại

Hầu hết con người tiêu thụ quá nhiều muối, và một nhà nghiên cứu thuộc Đại học Iowa đã phát hiện một lý do tiềm năng cho thói quen này: nó giúp tâm trạng chúng ta tốt hơn.

Nhà tâm lý học thuộc UI Kim Jonhson và các đồng nghiệp đã phát hiện rằng khi chuột thiếu natri clorua, loại muối viên thông thường, chúng ít tham gia những hoạt động ưa thích, ví dụ như uống nước đường hoặc nhấn một thanh kích thích cảm giác khoan khoái trong não.

Jonhson cho biết: “Những điều thường dễ chịu đối với chuột không gây ra hứng thú như thường lệ, điều này cho thấy việc thiếu muối và cảm giác thèm muốn đi kèm là một trong những triệu chứng quan trọng liên quan đến trầm cảm”.

Các nhà nghiên cứu UI không cho rằng đó là dạng trầm cảm phát triển mạnh vì có nhiều yếu tố khác cần được bàn đến, nhưng hứng thú đối với các hoạt động thông thường là một trong những đặc điểm quan trọng nhất ở trầm cảm tâm lý. Và ý tưởng rằng muối là chất tự nhiên giúp cải thiện tâm trạng có thể giải thích tại sao chúng ta thường sử dụng quá nhiều muối, mặc dù nó gây ra huyết áp cao, bệnh tim mạch và các vấn đề sức khỏe khác.

Nghiên cứu trước đây cho thấy lượng tiêu thụ muối trung bình trên đầu người là 10 gam một ngày, cao hơn 4 gam so với lượng tiêu thụ mà Cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ khuyến cáo, và có thể vượt quá lượng muối cơ thể cần 8 gam. Jonhson, chuyên gia tâm sinh lý học thuộc Trường khoa học và nghệ thuật tự do, và dược lý – Đại học y Carver, đã công bố bản báo cáo về những phát hiện này trên tạp chí *Physiology & Behavior* số tháng 6, cùng với các tác giả khác là Michael J. Morris và Elisa S. Na, các nghiên cứu sinh tại UI. Các tác giả cũng nhận xét các nghiên cứu khác về lý do sử dụng nhiều muối.

Nồng độ muối trong mọi thứ từ bánh ngọt đến mì ống ngày nay đều rất cao, nhưng trong quá khứ, muối từng rất hiếm. Việc tiêu thụ muối cũng như giá của nó tăng mạnh khoảng năm 2000 trước công nguyên, khi nó được phát hiện là một chất bảo quản thức ăn. Những chiến binh La Mã được trả công bằng muối, từ “salary” (tiền lương) bắt nguồn từ từ muối trong tiếng Latinh. Thậm chí khi công nghệ làm lạnh khiến nhu cầu sử dụng muối giảm đi vào thế kỷ 19, việc tiêu thụ muối vẫn tăng cao vì mọi người thích vị muối và gia vị này cũng trở nên khá rẻ. Ngày nay, 77% lượng muối chúng ta tiêu thụ có nguồn gốc từ thức ăn chế biến sẵn và các nhà hàng.

Hầu hết con người tiêu thụ quá nhiều muối, và một nhà nghiên cứu thuộc Đại học Iowa đã phát hiện một lý do tiềm năng cho thói quen này: nó giúp tâm trạng chúng ta tốt hơn. (Ảnh: iStockphoto/Donald Gruener)

Tiến hóa có thể đóng vai trò quan trọng trong thói quen sử dụng muối của con người. Con người tiến hóa từ sinh vật sống trong nước biển mặn. Khi sinh sống trên đất liền, cơ thể tiếp tục cần natri colrua vì khoáng chất đóng vai trò cốt yếu trong việc cho phép chất lỏng ra và vào tế bào, cũng như giúp tế bào thần kinh truyền tải thông tin qua não và cơ thể. Nhưng khi con người tiến hóa trong khí hậu nóng của châu Phi, sự đổ mồ hôi làm giảm natri của cơ thể. Muối rất hiếm vì tổ tiên của chúng ta có khẩu phần ăn giàu rau cỏ và sống xa biển.

Johnson cho biết: "Hầu hết các hệ thống sinh học của chúng ta cần natri để có thể vận động trơn tru, nhưng vì là loài không có khả năng tiếp cận với natri, thận của chúng ta đã tiến hóa thành "kẻ tiết kiệm muối"".

Tập tính cũng đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo đủ muối cho cơ thể. Động vật như chúng ta có hệ thống vị giác được thiết kế để dò tìm muối và não có thể nhớ vị trí các nguồn muối – ví dụ như nơi có muối trên đồng cỏ. Cơ chế khoan khoái trong não sẽ được hoạt hóa khi chúng ta tiêu thụ muối.

Cơ thể cần muối và biết làm cách nào để tìm nó và làm thế nào để bảo quản nó. Nhưng ngày nay các nhà khoa học tìm ra bằng chứng rằng muối là một chất gây nghiện – gần giống như thuốc phiện.

Dấu hiệu đầu tiên đó là sử dụng một chất kể cả khi biết nó có hại. Nhiều người được yêu cầu giảm lượng natri do những vấn đề sức khỏe, nhưng họ khó có thể làm được điều đó vì họ thích vị muối và cố tìm những loại thức ăn có nồng độ muối thấp.

Một dấu hiệu nghiện khác đó là cảm giảm thèm muốn mãnh liệt khi không sử dụng. Những thí nghiệm của Johnson và các đồng nghiệp cho thấy những thay đổi trong hoạt động não tương tự nhau khi chuột thiếu muối hoặc thuốc phiện.

Johnson kết luận: "Điều này cho thấy nhu cầu muối và cảm giác thèm muốn liên quan đến cùng cơ chế tương tự như việc lạm dụng và nghiện thuốc phiện".

Tham khảo:

Morris, M.J.; Na, E.S.; Johnson, A.K. Salt craving: The psychobiology of pathogenic sodium intake. *Physiology & Behavior*, 94 (5), p.709-721, Aug 2008, 2008; 94 (5): 709-721 DOI: 10.1016/j.physbeh.2008.04.008