

KHÔNG NÊN VỪA ĂN TỐI VỪA XEM TV

Dù thế nào bạn cũng nên ăn tối với gia đình. Nhưng đừng bật TV đồng thời. Một nghiên cứu mới tìm thấy việc cả nhà ăn tối sẽ mất đi tác dụng của nó khi mọi người vừa ăn vừa dán mắt vào màn hình.

"Khi bạn bật TV lên thì về bản chất mọi người cũng như đang ăn một mình", Arlene Spark, trợ lý giáo sư dinh dưỡng tại Đại học Hunter ở New York, nói. "Ăn cơm và trò chuyện cùng gia đình sẽ giúp cho bữa cơm ngon miệng hơn. Mọi người nên tắt TV đi và nói chuyện cùng nhau. Đó là một thói quen tốt cần rèn luyện cho con trẻ".

Bonnie Taub-Dix, phát ngôn viên của Hiệp hội ăn kiêng Mỹ và là cố vấn dinh dưỡng ở New York, cho biết: "Bạn cần phải rất cân nhắc khi bật TV và vào thời đại này, rất hiếm để cả gia đình có thể quây quần bên nhau thưởng thức bữa tối, vì vậy thời gian đó là rất quý báu".

Những nghiên cứu trước cũng cho thấy những trẻ em nghiện TV sẽ ăn uống kém hơn và dễ sử dụng chất kích thích. Ngoài ra, khi người ăn dán mắt vào TV, họ sẽ không chú ý tới mình đang ăn gì. "Trong nạn dịch béo phì ngày nay thì TV không chỉ khiến bạn kém hoạt động mà nó còn khiến bạn sao nhãng, không biết mình đang ăn bao nhiêu", Taub-Dix nói.

Trong nghiên cứu, hơn 1.300 bậc cha mẹ được phỏng vấn về số ngày trong tuần cả nhà ăn cơm với nhau, số lần tuần TV được bật khi ăn, và bao nhiêu trái cây và rau quả được ăn kèm.

Kết quả cho thấy rau quả xuất hiện nhiều hơn trong những bữa cả gia đình ăn cơm cùng nhau. Số lượng rau củ quả giảm đi mỗi khi TV được bật trong bữa ăn. Các chuyên gia cho biết rau quả là một thành phần quan trọng trong chế độ dinh dưỡng và giúp giảm bệnh tim mạch và một số bệnh ung thư.

M.T.