

Béo phì là một nguy cơ khiến tật có mì i nguy hiểm trên thế giới đe dọa lo ngại. Thống kê cho biết: Người dân ở các nước công nghiệp phát triển có nguy cơ béo phì cao hơn so với dân ở các nước đang phát triển. Lý do mà ý thức thay đổi nêu lên là vì dân ở các nước nhóm thấp nhất thế giới ăn nhiều chất béo! Pháp, công trình nghiên cứu năm 1997 trên 30.921 người Pháp trên 15 tuổi, có 17% số người có trọng lượng cao; có thể 3-3,5 triệu người trong béo phì. Trong khoảng 16 năm (1980 -1996), tại Pháp béo phì tăng từ 5,4 lên 10,1%, nam giới Pháp, tại đây này tăng từ 6,7 lên 8,6%.



Mặc dù 1988 - 2000, tại đây dân có thể trung bình tăng từ 56 lên 64%; tại đây người béo phì tăng từ 13-30% (dù ở dân tộc nào hay lứa tuổi nào); trẻ em quá to lòn tăng gấp 3 trong 25 năm.

Hiện nay trên thế giới, mỗi năm có tới hơn 60.000 công trình nghiên cứu về dinh dưỡng đặc biệt công bố.

Có phải vì ăn nhiều mì mà béo phì hay vì lý do gì, câu trả lời đang được mì i nguy hiểm chia sẻ.

Lời giải của giải pháp khoa học

Báo khoa học và Tường lai xuất bản ở Pháp đã trao giải thưởng GS. Walter Villets, chủ đề ở Trường y học công nghệ Harvard (Boston, Massachusetts), là êkip dưới sự chỉ đạo của GS. Villets, là một nhóm nghiên cứu trên thế giới.

Sau đây là ý kiến của GS. Villets.

Do đâu có nên béo phì ở các nước phẳng Tây? Có nhiều yếu tố góp thành, từ tinh chất dinh dưỡng đến tình trạng hoạt động thể lực, hoạt động calo đã tiêu thụ. Xã hội phương Tây hiện cung cấp cho tình trạng không hoạt động như:

- Giảm hoạt động thể chất dù ở nhà trống.

- Đã quá nhiều giờ xem tivi.

Nhiều công trình nghiên cứu chứng tỏ đó là yếu tố rõ ràngクト hốp làm tăng thời trung.

Đĩ nhiên công nghiệp thực phẩm nông nghiệp cũng có phần trách nhiệm (những nghiên cứu sao cho mì ngon ăn tối đa do màu sắc, các chất đường, các calo). Đáng tiếc là hiện nay có một số khoa học chỉ quan tâm tới calo và chất béo, mà đó là lý do lan truyền ý nghĩ con người có thể ăn nhiều đường, ngũ cốc, chất béo mà không phải trả giá cho sự tăng thời trung.

Các nhà khoa học trách y tế Pháp khuyên dùng giới hạn chất béo là 30-35% trong phần đóng góp về calo, điều này chưa được nghiên cứu khoa học chắc chắn. GS.Walter Willets đã viết một tài liệu tổng hợp mì liên quan giới hạn chất béo thực phẩm và thời trung:

- Thời tiết có một số người ăn theo chế độ giảm chất béo, trong vài tháng giảm đột cùc vài kilô nhung đa số lý do là giảm chất béo, trong năm.
- Theo nghiên cứu của các tiến sĩ Sacks và Mc Mannus, sau 18 tháng, những người ăn chế độ bớt chất béo, thời tiết lý giải cân ít hụt (so với những người ăn theo chế độ Địa Trung Hải với số đóng góp về protein chủ yếu là chất béo).
- Hiện nay đã có bằng chứng chất cặn là chế độ ăn ít chất béo chưa phải là giới pháp cho mì béo phì.
- Về chất béo có nguy cơ cho sức khỏe con người không, GS.Walter Willets cho rằng: không có bằng chứng nghiêm túc là phần calo do chất béo mang lại có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe con người.

Và những giới đáp khác

Ở châu Âu, khi so sánh các nước châu lục đó với nhau, các chuyên gia chưa thấy nam giới, mặc dù quan hệ giữa chất béo trong thời điểm và chất lượng thời trung. Nhiều nghiên cứu các nước ăn nhiều mì (Bồ Đào Nha, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ) thường mì nhai hụt phần mì ăn chất béo có giới hạn (như Ba Lan, Nam Tư, Liên Xô cũ).

Ở Trung Quốc (châu Á) đã có công trình nghiên cứu trên 65 tuổi không thấy có mì liên quan giới a sít calo tới chất béo (8-25%) với cơ thể vẫn vậy.

Kết luận

Ở Mỹ cũng như ở nhiều nước khác, bí quyết giới cho cơ thể giỏi là:

- Ăn uống đều đặn ngày 3-5 lần.
- Có sự đóng góp hốp lý của các protein.
- Hỗ trợ đường thời gian.

- Không nên ăn quá nhiều chất d ng, ngũ c c, chất b t.

GS.TS. Nguy n Khang

theo SKDS