

Ăn Để Sống

Bác sĩ Hồ Ngọc Minh

Trong bài viết “Tăng trưởng chiều cao”, tôi có khuyên bạn đọc, nếu mình bị “hơi thiếu thớt tấc” thì không nên tự ti và mặc cảm. Những nghiên cứu gần đây cho biết những người thấp bé lại là những người may mắn.



source: abcnews.go.com

Ở xứ Ecuador, Nam Mỹ, có một thiếu số người tí hon có hội chứng Laron syndrome. Nhóm người này không quá 100 dân số, mọi người đều lùn hơn 9 tấc, nhưng họ sống rất lâu vì không có một người nào bị bệnh tiểu đường hay ung thư gì cả. Nghiên cứu cho thấy họ bị một khiếm khuyết trong hệ thống hormone tăng trưởng chiều cao IGF-1. Trong bài viết “Gạo lứt” và nhiều bài viết trước đây, BS. Minh có nhắc nhở bạn đọc, “muốn sống thọ và mạnh khỏe, hãy ăn ít lại”. Tôi có đề cập đến những người ăn ít sống lâu và ít bị bệnh hơn, và đã giải thích là, ăn nhiều sẽ làm tăng insulin, mà insulin kiểm soát sự hấp thụ năng lượng, nhất là đường. Insulin còn làm cơ thể tăng trưởng vì giống

chất IGF's (insulin like growth factor, yếu tố kích thích tăng trưởng giống như insulin). Tuy nhiên quá nhiều chất IGF's này lại có thể tăng nguy cơ bị ung thư và bệnh tim mạch. Thật vậy, một nghiên cứu từ viện National Primate Research, tiểu bang Wisconsin, Tháng Tư năm 2014, đã chứng minh rằng những con khỉ Rhesus khi cho ăn ít lại sẽ sống lâu, ít bệnh ung thư và tiểu đường hơn đồng loại.

Trong khi đó tại đảo Oahu, Hawaii, sau 40 năm theo dõi về tình trạng sức khỏe của 8006 người Mỹ gốc Nhật, một nghiên cứu của trường Đại Học Hawaii, cho thấy những người này sanh từ năm 1900 đến năm 1916, sống lâu, ít bệnh tật hơn người da trắng. Tất cả nhờ vào gene FOXO3 hiện diện trong những người Nhật nhỏ con này. Gene FOXO3 kiểm soát sự hoạt động của chất insulin và đồng thời điều chỉnh chiều cao của cơ thể. Tất cả những người trong nghiên cứu đều có hàm lượng insulin trung bình rất thấp.

Thêm vào đó, hai nghiên cứu khác trước đây, cho thấy phụ nữ cao lớn dễ bị ung thư các loại, nhất là ung thư vú so với phụ nữ nhỏ con. Đồng thời, đàn ông lùn ít bị đột quy tim hơn so với đàn ông “có tầm thước”.

Mẫu số chung của các nghiên cứu trên đây là chất insulin và chất IGF-1 nếu dư thừa sẽ gây ra tai hại. Rút tỉa từ nhận xét này, cho thấy dù bạn không biết mình có gene FOXO3 như người Nhật ở Hawaii, hay không phải là người tí hon ở Nam Mỹ, chỉ cần ăn ít lại thì lượng insulin tiết ra sẽ giảm đi vì sự sản xuất của insulin sẽ tăng theo mức độ thâm nhập của thức ăn, nhất là... đường.

Thế thì ăn ít như thế nào thì gọi là vừa đủ... ít?

Mặc dù bác sĩ thường khuyên bệnh nhân không nên nhịn đói để giảm cân, một nghiên cứu khác từ trường đại học USC (University of Southern California) cho thấy thỉnh thoảng nhịn đói vài ba ngày có thể kích thích tế bào gốc của cơ thể sản xuất ra nhiều bạch huyết cầu và các kháng thể chống bệnh, chống ung thư! Đồng thời trong thời gian cơ thể bị đói, những tế bào già yếu sẽ bị loại bỏ. Các khoa học gia còn cho biết, cứ mỗi 6 tháng, những người tình nguyện, sau khi nhịn đói từ 2 đến 4 ngày, lượng kích tố PKA (có liên hệ đến sự lão hóa của cơ thể, và làm tăng nguy cơ bị ung thư) sẽ giảm đi. Nguyên do có thể trong thời gian 3 ngày nhịn đói, để bảo toàn năng lượng, cơ thể sẽ tìm cách tống khứ những tế bào bạch huyết già nua, yếu đuối, sau đó khi được ăn trở lại, cơ thể sẽ gia công bù đắp lại bằng những tế bào mới. Hiện tại có nhiều nghiên cứu áp dụng hệ quả kể trên để gia tăng hiệu năng phòng chống bệnh cho bệnh nhân ung thư và người già.

Từ thủ đô Prague của Cộng Hòa Tiệp Khắc (Czech Republic), một nghiên cứu khác của Bác sĩ Hana Kahleova từ Viện nghiên cứu Institute for Clinical and Experimental Medicine, cho biết, bệnh nhân bị tiểu đường loại 2 khi chỉ ăn một ngày hai bữa, lúc 10 giờ sáng, và lúc 4 giờ chiều với tổng số calories là 1,700, thì bệnh tiểu đường thuyên giảm tối đa và dễ kiểm soát hơn. Sau 12 tuần lễ theo chế độ ăn kiêng, trung bình bệnh nhân giảm cân khoảng 1.4kg (3lb) và vòng bụng nhỏ đi 4cm (1.5 inch) . Tuy nhiên xin quý vị đừng thi nhau nhịn ăn vì đọc bài viết này. Trong trường hợp vô tình hay cố ý muốn nhịn đói hay bị “bỏ đói” thì xin, không bao giờ quên “yêu nước”, bạn nhé.

Mọi sự thay đổi về chế độ ăn uống một cách đột biến cần phải có sự đồng thuận và theo dõi của bác sĩ gia đình. Vì lẽ một nghiên cứu khác cũng cho thấy khi bạn đi ngủ đói qua đêm, nhịp tim sẽ đập chậm lại. Cuối cùng, một nghiên cứu từ trường Đại học Ohio xác nhận là khi đói, vợ chồng dễ quạu, dễ gây lộn và làm tan vỡ hạnh phúc gia đình. Muốn cho “con tim vui trở lại” đồng thời tránh những đêm dài “trái tim không ngủ yên” thì bụng, nhất là bụng của chàng phải no đủ.

“Có thực mới vực được đạo” là thế đấy. Chỉ đừng ăn no quá và không được ăn sau 8 giờ tối mà thôi, mà lỡ, khi bà xã chưa nấu ăn kịp thì quý ông cũng đừng cầu nhau, vì có đói một chút cũng tốt cho cơ thể, mà thôi!