

Vai trò của mỡ, chất béo và trí nhớ của con người

Tác Giả: Trang Nguyễn

Thứ Tư, 27 Tháng 5 Năm 2009 12:18

Các loại chất “béo” trong quả “B” - “Avocado” - hay dưa “Olive”, các loại hạt như đậu phộng, hạt điều, v.v... hoặc các gia vị có nhiều chất mỡ thì lại làm giảm chất “cholesterol” loại “xấu” và gia tăng mức “cholesterol” loại “tốt”. Chúng cũng giúp người ta sống cân, đặc biệt là giảm thiểu lượng mỡ trong cơ thể. Còn chất mỡ từ các loại động vật khác, bột mì và mỡ từ sữa thì ngược lại và nếu bạn tiếp tục thì theo công trình nghiên cứu mới đây lại có một vai trò không nhỏ trong việc củng cố trí nhớ của con người. (Theo “Popular Science Magazine”)

Người Việt sinh sống ở hải ngoại thì nhiều năm nay đã lánh xa các thức ăn có nhiều chất béo, chất mỡ. Mối lo ngại đó là đi liền với chất “cholesterol” trong tâm trí người ăn.

Đã lâu lắm rồi, người hải ngoại này không còn cái màn mỡ trắng - dù béo dù gầy - vào tiệm phở mà đòi cho có thêm một chén “nước béo” đổ chung vào bát phở. Số khách ăn phở gà mà đòi cho được da gà kèm theo có lẽ cũng đếm đũa trên đầu ngón tay. Còn Tết đến - cũng thèm coi nhậu người hải ngoại cũng có Tết - thì cũng đã lâu lắm rồi, không còn cái màn mỡ trắng bánh chưng ra mà thay giấm nhân dưa xanh lại và có một chút lợn mứt miến cho đúng nghĩa của một miến mứt.

Chỉ có cái phiền là thiên nhiên không mấy thích những chuyện “bớt bớt” hay “thái quá”. Tuần rồi, cũng có bài báo trong tuần báo “Time” khi đề cập đến chuyện ăn uống kiêng khem thì có phần kết luận đề nghị khuyên ta nên tránh tình trạng “Lười chửi này thì có khi lại kém hay chửi khác, vấn đề là tùy theo tình trạng cơ thể của con người khi bàn đến chuyện ăn uống”!

Chỉ là chất béo, chất mỡ chúng nó tại hải đảo như thế hay sao? Vì thế đó thì ta để cho các giới khoa học chuyên môn người ta tính toán, cân nhắc.

Vậy thì tin mới đây nhất của nhóm “Health Day News” (29 Tháng 10 2009) và của tạp chí “Popular Science” (08 Tháng Năm 2009) đều có bài viết về những dung như sau đây:

Khi ta ăn các loại thức ăn có nhiều chất mỡ thì não bộ của chúng ta tạo nên được những trí nhớ - ký ức - dài hạn và một kinh nghiệm; một công trình nghiên cứu mới toanh vừa đi đến kết luận như thế.

Vai trò của axit béo và trí não của con người

Tác Giả: Trang Nguyễn

Thứ Tư: 27 Tháng 5 Năm 2009 12:18

Các sĩ khám phá mới đó đã giúp người ta biết thêm về mối liên hệ giữa sự lười nhọc người ta ăn vào trong chế độ và việc kiểm soát, tránh cho người ta ăn quá đà, và điều đó có khả năng giúp giới chuyên môn tìm ra những phương pháp khác trong việc điều trị tình trạng mập phì cũng như các hiện tượng rối loạn khác trong việc âm nhạc, theo nhà khoa học từ các nhà nghiên cứu tại Đại học “Univeristy of California, Irvine”.

Trong các đợt nghiên cứu trước đây, họ đã khám phá ra rằng các axit “át xít oleic” - có tính chất dầu mỡ - trong chế độ ăn đồ ăn động vật biến thành thành một hợp chất gọi là “oleoylethanolamide” (viết tắt là “OEA”) tích tụ nhiều phần trên cơ thể động vật. Chế độ OEA này truyền những tín hiệu u ám bắt buộc ăn uống lên óc để gia tăng cảm giác no đói trong bụng. Các mức OEA cao có khả năng giảm thiểu sự đòi hỏi, nhu cầu ăn uống nhiều của con người.

Còn trong đợt nghiên cứu vừa rồi thì các chuyên gia lại phát hiện ra rằng chế độ OEA đóng vai trò trong trí não, khi mà các ký ức thu được lỏng lẻo chóng vánh, ngắn hạn, đồ ăn đồ uống chuyển hóa thành những ký ức có ý nghĩa, và bền bỉ. Chế độ OEA tạo ra điều kiện đó bằng cách khi được tăng cường giúp nâng các tín hiệu trong khu “amygdala” của não bộ, tức là trung khu có vai trò duy trì trí nhớ hoặc những cảm xúc mạnh mẽ do cuộc sống ngày càng cá nhân tạo nên.

Biên nghiên cứu đó đã được đăng tải trên tạp chí trong số tuần lễ cuối Tháng Tư của ấn phẩm “Proceedings of the National Academy of Sciences” (“Tiền trình hội thảo của Viện Hàn Lâm Khoa Học Quốc Gia”).

Nhà Thực Hành Kinh Tế Danielle Piomelli, đồng tác giả của biên nghiên cứu nêu trên, qua một bài tin của việc Đới Học UC Irvine đã phát biểu: “OEA là một thành phần của chất keo dính phân tử trí não con người ta được gắn chặt vào. Tổng hợp của sự, hoạt động mang tính phức tạp cho trí não của hợp chất OEA đã giúp cho các sinh vật thuộc loài có vú như động vật đi tìm cũng như thú đi tìm chúng đã từng ăn một thức ăn có chất béo, chất béo, và như vậy thì hợp chất đó đã là một công cụ để biết trong quá trình tiến hóa của giới động vật thu thập khai cũng như của các loài có vú khác”.

Khả năng đó có thể đã là một động cơ thúc đẩy cho sự sinh tồn của giới động vật thu thập khai, thế nhưng mới vài ngày nay thì đã khác đi nhiều. Vì các loài thú có vú có nhiều chất béo, chất béo đã quá dồi dào nên khả năng đó có thể khiến người ta thêm ăn thêm uống, dần dần ăn uống quá đà và tình trạng mập phì, bà Piomelli nói thêm như thế.