

THÓI QUEN TUỔI THƠ GIÚP SỐNG HẠNH PHÚC



Đây là một chút động lực để giúp con cái ăn rau đậu và duy trì hoạt động.

Tất cả chúng ta đều biết tầm quan trọng của việc ăn uống đầy đủ và duy trì sức khỏe, ngay cả khi điều đó không dễ dàng, nhưng một nghiên cứu gần đây đã thực sự đưa ra quan điểm đúng đắn. Nghiên cứu của UC Riverside cho biết rằng thời thơ ấu khỏe mạnh có thể đem lại lợi ích về sau trong cuộc sống.

Trong nghiên cứu thứ nhất, các nhà nghiên cứu muốn tập trung vào những hiệu quả lâu dài kết

hợp với chế độ ăn uống lành mạnh và thói quen tập thể dục ở trẻ em. Theo báo cáo trên Science Direct, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng những đứa trẻ ăn uống tốt và hoạt động thể chất sẽ “giảm bớt lo lắng giống như người lớn và làm tăng khối lượng não.”

Nghiên cứu được thực hiện trên bốn nhóm chuột con, xem xét những gì đã xảy ra với các nhóm với chế độ khác nhau: những con theo chế độ ăn uống Tây phương, chế độ ăn uống lành mạnh, cùng với việc vận động, và hạn chế vận động. Khi chúng lớn, chúng có những hệ quả khác nhau về thể chất và tinh thần.

Giai đoạn đầu của nghiên cứu chỉ diễn ra trong ba tuần – khoảng thời gian cần thiết để những con chuột đạt đến độ tuổi trưởng thành về mặt sinh dục. Sau đó, có khoảng thời gian tám tuần được gọi là “rửa sạch,” tất cả những con chuột ăn uống lành mạnh và không vận động. Sau đó, các khoa học gia có thể xác định ảnh hưởng của các lối sống khác nhau đối với chuột.

Những con chuột theo chế độ ăn uống Tây phương, nhiều chất béo và đường hơn, không chỉ trở nên béo hơn về sau mà còn ăn uống không lành mạnh khi trưởng thành. Điều thú vị là những con chuột hoạt động tích cực tạo ra nhiều leptin hơn trong cuộc sống về sau. Leptin là một loại hormone quan trọng cho phép con người điều chỉnh sự cân bằng năng lượng bằng cách cho cơ thể biết đã đầy đủ.

Chia sẻ với UC Riverside News, nhà sinh lý học tiến hóa UCR Theodore Garland cho biết rằng chúng “có thể liên quan việc hiểu các tác động tiềm ẩn của việc giảm hoạt động và thay đổi chế độ ăn uống liên quan sự béo phì.”

Giống như các quyết định về lối sống, không thực sự ngạc nhiên khi nền tảng mà con cái bạn đặt ra trong những năm đầu đời sẽ có hệ quả sau này khi chúng lớn lên. Tuy nhiên, nghiên cứu này hy vọng có thể khuyến khích các bậc cha mẹ tiếp tục công việc tốt, đặc biệt là khi đại dịch đã hạn chế các hoạt động thể thao thông thường. Marcell Cadney, trưởng nhóm nghiên cứu và là nghiên cứu sinh về sinh lý học UCR, giải thích: *“Điều quan trọng là chúng ta phải tìm ra giải pháp cho những đứa trẻ, có thể bao gồm cả sự chú ý thêm khi chúng lớn lên, trở thành người lớn.”*

TRÂM THIÊN THU (chuyển ngữ từ Aleteia.org)