

MỤC LỤC

Một câu chuyện thường ngày

Những kẻ bạo chúa mang lớp vỏ ngọt ngào

Cuộc kháng chiến bắt đầu từ căn bếp nhỏ

Vạch kẻ đường cho sự cẩn trọng

Tài liệu tham khảo

Một câu chuyện thường ngày

- Ba giờ chiều. Ánh sáng từ màn hình máy tính dường như chói gắt hơn. Bạn chớp mắt, cố xua đi lớp sương mù đặc quánh đang bao phủ tâm trí, trong khi dạ dày bắt đầu cồn cào. Bằng một thói quen vô thức, tay bạn với lấy gói snack khoai tây, hoặc vội vã đặt một ly trà sữa dầm trân châu. Chúng ta thường gọi đó là “khoảnh khắc tự thưởng” – một liều doping tức thời để sống sót qua nốt một buổi chiều cạn kiệt. Vị ngọt và mặn kích thích đầu lưỡi, một luồng hưng phấn giả tạo lóe lên. Nhưng chỉ ba mươi phút sau, thứ còn lại là một thân thể rã rời và sự uể oải dai dẳng gấp bội.
- Bạn không đơn độc trong vòng lặp mệt mỏi đó. Và sự thật là, bạn không hề thiếu ý chí. Bạn chỉ đang bị đánh lừa bởi chính những gì mình nạp vào cơ thể. Một nghiên cứu chấn động được công bố trên tạp chí y khoa danh giá The BMJ đầu năm 2024, phân tích dữ liệu khổng lồ từ gần 10 triệu người, đã lật tẩy một hiện thực trần trụi: Thực phẩm siêu chế biến (UPFs) không hề nuôi dưỡng hay cung cấp năng lượng. Chúng đang âm thầm viết lại cấu trúc não bộ, kích hoạt những cơn lo âu và bóp nghẹt hệ vi sinh đường ruột của bạn từ bên trong.

Những kẻ bạo chúa mang lớp vỏ ngọt ngào

Hãy tưởng tượng đường ruột của bạn như một khu rừng nhiệt đới nguyên sinh, nơi hàng tỷ lợi khuẩn đang miệt mài làm việc đêm ngày để tổng hợp hormone và gửi tín hiệu bình yên lên não bộ. Thực phẩm siêu chế biến – những thứ được nhào nặn trong nhà máy với các thành

phần mà bạn thậm chí không thể phát âm tên, đầy rẫy chất nhũ hóa, chất bảo quản và hương liệu nhân tạo – chính là những cơn mưa axit trút xuống khu rừng sinh thái ấy.

Các nhà khoa học không chỉ nhìn thấy sự tăng cân ở những người lạm dụng UPFs, họ nhìn thấy một “trạng thái viêm” bùng phát trên diện rộng:

- Mức độ rủi ro liên quan đến các chứng rối loạn giấc ngủ tăng vọt lên 53%.
- Nguy cơ đối mặt với những cơn lo âu bất chợt tăng 48%.
- Khả năng mắc các chứng trầm cảm cao hơn 22% ở những người thường xuyên tiêu thụ thực phẩm siêu chế biến.

Chiếc bánh ngọt buổi chiều thực chất không xoa dịu nỗi buồn của bạn. Nó tạo ra một cú nhảy vọt của đường huyết, kích thích tuyến tụy giải phóng insulin ồ ạt, rồi ngay sau đó bỏ lại bạn trong một “vụ sập hầm” (sugar crash) thê thảm. Bạn càng nạp nhiều calo rỗng, tế bào thần kinh của bạn càng bị bỏ đói trầm trọng.

Cuộc kháng chiến bắt đầu từ căn bếp nhỏ

Để xua tan lớp sương mù não bộ và giành lại năng lượng, bạn không cần những đợt tuyệt thực khắc nghiệt hay những chế độ ăn kiêng trào lưu. Sự thay đổi sâu sắc nhất luôn đến từ những vi thói quen có thể đo lường và thực hiện ngay lập tức:

- Quy luật 5 thành phần: Khi cầm một món đồ lên, hãy lật mặt sau để đọc nhãn. Nếu danh sách vượt quá 5 thành phần, hoặc chứa những cái tên lạ hoắc giống như hóa chất phòng thí nghiệm, hãy nhẹ nhàng đặt nó xuống.
- Mục tiêu 30g chất xơ mỗi ngày: Hãy coi chất xơ là “chiếc chổi” dọn dẹp độc tố và nuôi dưỡng khu rừng đường ruột. Một bát yến mạch buổi sáng, một quả táo vào bữa xế, và khoảng 200g rau xanh cho bữa tối là đủ để tạo ra một bước ngoặt sinh học.
- Phép thử 300ml nước: Trước khi nhượng bộ cơn thèm ăn vặt lúc 3 giờ chiều, hãy uống từ

từ 300ml nước lọc. Rất nhiều lần, bộ não của chúng ta đã nhầm lẫn tai hại giữa tín hiệu “tôi đang khát” và “tôi đang đói”.

- Đánh tráo nguyên liệu: Đổi gói khoai tây chiên lấy 30g hạt hạnh nhân hoặc óc chó. Trải nghiệm nhai giòn rụm vẫn ở đó, nhưng thay vì nạp chất béo chuyển hóa gây viêm, bạn đang bơm trực tiếp Omega-3 để bôi trơn các nơ-ron thần kinh.

Vạch kẻ đường cho sự cẩn trọng

- Một sự thật chân thành cần được nhắc lại: Từ chối thực phẩm siêu chế biến không đồng nghĩa với việc bạn phải tự đẩy mình vào chứng ám ảnh ăn uống lành mạnh cực đoan (Orthorexia). Một miếng bánh kem trong ngày sinh nhật, hay một phần gà rán trong buổi hẹn hò cuối tuần sẽ không thể phá hủy hệ miễn dịch hay cướp đi năng lượng của bạn ngay lập tức. Sự tàn phá chỉ thực sự bắt đầu khi bạn biến sự tiện lợi đó thành thói quen thường nhật.
- Bên cạnh đó, nếu bạn đang sở hữu một hệ tiêu hóa nhạy cảm hoặc mắc hội chứng ruột kích thích (IBS), đừng vội vàng tăng vọt lượng chất xơ lên 30g ngay trong ngày đầu tiên áp dụng. Hãy tăng từng chút một (thêm 5g mỗi vài ngày), kết hợp uống nhiều nước để đường ruột có thời gian thích nghi mà không gây chướng bụng.

Tài liệu tham khảo

1. [Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses] - [The BMJ]. Nguồn:
<https://www.bmj.com/content/384/bmj-2023-077310>

Để nhận thêm nhiều thông tin sức khỏe và dinh dưỡng hữu ích, hãy đăng ký thành viên tại <https://dangky.dinhduongus.com>

Bạn thường cảm thấy năng lượng chạm đáy và uể oải nhất vào khoảng thời gian nào trong ngày, và món ăn vặt “cứu cánh” quen thuộc nhất của bạn lúc đó là gì?