

Sáng mì gói tở i gói mì

Tác Giả: Ngái Viát

Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 20:29

Món ăn thông dáng cho sinh viên cũng gây nguy hái lâu dài

Ai táng trái qua đái sáng sinh viên, tá cá vài ba tháp niên trá lái đáy, đáu ít nhiáu có lúc sáng “nhá” vào mì gói. Mì gói ăn đá kiáu đá cách và là món ăn thông dáng cho sinh viên đá mái sác tác. Thá nháng các nghiên cáu thái gian gán đáy cho tháy ráng viác ăn mì gói trong thái gian dài và không có sá cân báng trong dinh dáng vái rau quá sá dán đán bánh tát.

Theo kát quá mát cuác nghiên cáu mái đáy ở Úc thì qua viác tiêu thá các món thác phám “ăn nhanh” nhiáu náng láng, các sinh viên đang gia tăng rái ro bá các bánh kinh niên nhá tiáu đáng, ung thá và bánh tim.



(Hình: Sqcokitw/zh.wikipedia.org/Share Alike)

Trong cuác nghiên cáu có sá tham dá cáa hán 800 sinh viên tái Đái Hác Brisbane, Úc, Giáo Sá Danielle Gallegos nhán tháy ráng có sá cháp nhán trong thành phán sinh viên là “ăn thác phám thiáu chát dinh dáng là đáu u bình tháng trong đái sáng đái hác.”

Giáo Sá Gallegos nói ráng náu chá sáng báng mì gói hay đáu sá gây ra nháng háu quá tai hái cho sác kháe cũng nhá nháng háng xáu đán viác hác hành.

Sáng mì gói t i gói mì

Tác Giả: Ng i Vi t

Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 20:29

Có đ n 25% s sinh viên đ c h i nói r ng h t ng b đ ói trong th i gian m t năm tr c khi có cu c kh o sát và kho ng 6% nói r ng h th ng xuyên b thi u ăn.

Giáo S Gallegos, khi trình bày k t qu cu c nghiên c u tr c đ i h i các nhà dinh d ng ở Melbourne, Úc, h i tu n qua cũng cho hay là nh ng nhóm trong xã h i nh ng i có m c thu nh p th p và không mua đ c các th c ph m t t lành th ng vào tình tr ng g y y u ho c m p phì và sinh viên cũng ở trong s ng i này.

Theo Giáo S Gallegos, có đ n 2/3 trong t ng s các sinh viên ph i lo ng v th c ph m ăn ít n là hai ph n (servings) trái cây m i tu n và 4% không h ăn trái cây.

K t lu n c a cu c nghiên c u cho th y cho dù vì hoàn c nh tài chánh khó khăn hay vì không đ th i gi , ng i sinh viên v n ph i bi t t o s quân bình trong dinh d ng b ng cách ăn thêm rau và trái cây, bên c nh mì gói.