

CA CAO CÓ THỂ GIÚP CẢI THIỆN CHỨNG SUY GIẢM TRÍ NHỚ

Các chuyên gia tại Trung tâm Y khoa Đại học Columbia (Mỹ) mới đây cho biết, thành phần có hoạt tính sinh học flavanol trong trái ca cao có thể giúp cải thiện đáng kể chứng suy giảm trí nhớ do tuổi tác.

Các chuyên gia tại Trung tâm Y khoa Đại học Columbia (Mỹ) mới đây cho biết, thành phần có hoạt tính sinh học flavanol trong trái ca cao có thể giúp cải thiện đáng kể chứng suy giảm trí nhớ do tuổi tác.

>>> Ăn các chất có nồng độ flavanol cao giúp cải thiện trí nhớ

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Khoa học thần kinh tự nhiên, các chuyên gia chia 37 tình nguyện viên khỏe mạnh độ tuổi 50-69 thành hai nhóm, một nhóm dùng thức uống chứa flavanol hàm lượng cao 900mg/ngày, nhóm còn lại dùng flavanol hàm lượng thấp, chỉ 10mg/ngày.

Quả ca cao. (Ảnh: Imatin.net)

Các chuyên gia cũng chụp ảnh não, đo lưu lượng máu tại bộ phận chính của vùng chân hải mã gọi là vùng nếp nhăn hình răng cưa, khu vực phụ trách hình thành ký ức và thường sa sút theo tuổi tác.

Sau khi đối chiếu kết quả kiểm tra trí nhớ trước và sau cuộc thử nghiệm kéo dài 3 tháng, nhóm nghiên cứu nhận thấy nhóm được uống flavanol hàm lượng cao có mức độ cải thiện trí nhớ và lưu lượng máu lưu thông đến vùng nếp nhăn hình răng cưa tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Thậm chí, “những người có trí nhớ ở độ tuổi 60 lúc bắt đầu nghiên cứu đã phục hồi năng lực ghi nhớ tương đương người ở độ tuổi 30-40 sau 3 tháng thử nghiệm” – Giáo sư thần kinh học Scott Small cho biết.

Được biết, ngoài ca cao chứa hàm lượng cao flavanol, hợp chất này còn hiện diện trong quả nho, việt quất, một số loại rau củ và trà nhưng với hàm lượng thấp hơn.