

ĂN CÁ GIÚP PHỤ NỮ BẢO VỆ THÍNH LỰC

Theo các nhà nghiên cứu thuộc bệnh viện Brigham and Women's (BWH) ở Boston, Mỹ, ăn cá từ hai lần trở lên mỗi tuần sẽ giúp giảm nguy cơ suy giảm thính lực ở phụ nữ.

>>> Lý do bạn nên ăn ít nhất một bữa cá mỗi tuần>>> Những chuyện nên biết khi ăn cá
"Ăn bất cứ loại cá nào cũng như trai, sò, tôm, cua... đều giúp giảm nguy cơ suy giảm thính lực. Nghiên cứu này cho thấy tầm quan trọng của chế độ ăn uống với việc bảo vệ khả năng nghe", tác giả nghiên cứu, tiến sĩ Sharon G. Curhan, bác sỹ tại bệnh viện BWH cho biết.

Ảnh: sheknows

Trong nghiên cứu tập trung này, các nhà khoa học đã theo dõi khả năng nghe của 65.215 phụ nữ từ năm 1991 tới năm 2009. Tổng cộng, có 11.606 người cho thấy các trường hợp liên quan đến suy giảm thính lực.

Phân tích số liệu, các nhà khoa học nhận thấy những phụ nữ ăn cá ít nhất 2 lần/tuần có ít hơn 20% nguy cơ suy giảm thính lực so với những phụ nữ ít khi ăn cá.

Quan sát từng trường hợp, họ nhận thấy việc ăn nhiều cá và thủy hải sản có vỏ, cũng như tăng cường lượng hấp thu axit béo không bão hòa đa omega-3 chuỗi dài trong chế độ ăn uống của phụ nữ cho thấy những lợi ích tới việc bảo vệ khả năng nghe.

"Bị suy giảm thính lực là một dạng bệnh suy giảm chức năng mãn tính thường thấy. Mặc dù điều này thường được cho là không thể tránh khỏi khi tuổi già, việc phát hiện ra những nhân tố khác có thể ảnh hưởng tới thính lực đã mở ra những khả năng mới trong việc phòng chống suy giảm chức năng nghe", tiến sĩ Curhan cho biết.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đặt lại.