

VÌ SAO CHẤT BÉO KHÔNG BÃO HÒA ĐA TỐT CHO SỨC KHỎE TRÍ TUỆ?

Một nhóm nghiên cứu ở Pháp đã phát hiện ra rằng việc tiêu thụ chất béo không bão hòa đa, ví dụ như omega-3s trong khẩu phần ăn sẽ ảnh hưởng tốt đến não, vì loại chất béo này giúp các tế bào thần kinh dễ phản ứng thu nhận protei

Một nhóm nghiên cứu ở Pháp đã phát hiện ra rằng việc tiêu thụ chất béo không bão hòa đa, ví dụ như omega-3s trong khẩu phần ăn sẽ ảnh hưởng tốt đến não, vì loại chất béo này giúp các tế bào thần kinh dễ phản ứng thu nhận protein, một quá trình được gọi là nhập bào (endocytosis).

Các nhà nghiên cứu ở Viện Nghiên cứu dược lý phân tử và tế bào (Đại học Nice Sophia Antipolis), đơn vị nghiên cứu Động học tế bào, INSERM và Đại học Poitiers rất hứng thú khi biết omega-3s tốt cho sức khỏe, và họ muốn hiểu thêm về quá trình này ở mức độ phân tử.

Nhập bào đóng vai trò quan trọng trong việc giúp các tế bào hoạt động tốt bởi quá trình này cho phép hình thành màng tế bào và sinh ra các hoạt động vận chuyển phân tử.

Với tế bào thần kinh, màng tế bào sẽ hình thành các túi cho các khớp thần kinh (synapsis), giúp truyền tải các tín hiệu thần kinh trong quá trình nhận thức và cảm nhận.

Cả màng tế bào tự nhiên và màng tế bào nhân tạo đều dễ phản ứng với hai loại protein là dynamin và endophilin. Hai loại protein này có thể được kích hoạt bằng chất béo không bão hòa đa như omega-3s.

Nhóm nghiên cứu kết luận rằng sự dồi dào các loại protein nói trên sẽ hỗ trợ rất lớn tới chức năng nhận thức. Do đó, để tăng lượng chất béo không bão hòa đa như omega-3s nạp vào cơ thể, chúng ta nên ăn các loại cá có thịt béo như cá hồi, các loại hạt và dầu thực vật.