

LÝ DO BẠN NÊN ĂN ÍT NHẤT MỘT BỮA CÁ MỖI TUẦN

Ăn ít nhất một bữa cá/tuần sẽ giúp tăng sức đề kháng của não bộ, một nghiên cứu vừa tiết lộ.

>>> Những chuyện nên biết khi ăn cá

Cá được chế biến theo cách phi lê, nướng hoặc hấp... đều có tác dụng tăng chất xám, không phụ thuộc vào lượng axit béo omega-3 có trong các loại cá như thế nào. Nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Y tế dự phòng của Mỹ.

Các chuyên gia sức khỏe đã công nhận tác dụng chống oxy hóa của các axit béo omega-3 trong việc cải thiện sức khỏe não bộ. Axit béo omega-3 được tìm thấy nhiều trong các loại cá, các loại hạt và một số loại dầu.

Nghiên cứu mới này cho thấy rằng những người có chế độ ăn uống bao gồm cả cá hàng tuần sẽ có phần khối lượng não bộ liên quan đến trí nhớ và nhận thức nặng hơn. Ngoài ra, nghiên cứu cũng phát hiện thêm những bằng chứng cho thấy lối sống, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi cũng góp phần ảnh hưởng đến sức khỏe của não bộ về sau này. Các nhà khoa học ước tính có hơn 80 triệu người bị mất trí nhớ vào năm 2040, và có thể trở thành một gánh nặng đáng kể cho gia đình và các tổ chức y tế.

(Ảnh minh họa)

Theo Tiến sĩ James Becker, giáo sư tâm thần học tại Đại học Y Pittsburgh "Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng những người ăn một chế độ ăn uống bao gồm cá nướng hoặc hấp, không ăn cá chiên sẽ có vùng não liên quan đến bộ nhớ và khả năng nhận thức lớn hơn những người không hoặc ít ăn cá". Chúng tôi không tìm thấy mối quan hệ giữa mức độ omega-3 và những thay đổi ở não bộ. Đây là điều khiến chúng tôi khá ngạc nhiên. Nó dẫn chúng tôi đến kết luận rằng các yếu tố lối sống có ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe não bộ ngoài đóng góp của chế độ ăn uống.

Tiến sĩ Cyrus Raji và nhóm nghiên cứu đã phân tích dữ liệu từ 260 người. Họ cung cấp thông tin về chế độ ăn uống của mình và được cho tiến hành quét MRI não với độ phân giải cao. Trong vòng 10 năm, từ năm 1989, những người tham gia nghiên cứu được kiểm tra nhận thức 2 lần để xác định các yếu tố nguy cơ bệnh tim, nhất là với những người trên 65 tuổi. Tiến sĩ Raji cho biết: "Những người tham gia cần trả lời bảng câu hỏi về thói quen ăn uống của họ, chẳng hạn như ăn bao nhiêu cá và chế biến món cá như thế nào".

Cá nướng hoặc hấp sẽ có hàm lượng omega-3 cao hơn so với cá chiên, vì các axit béo bị phá hủy ở nhiệt độ chiên, vì vậy, chúng tôi đã xem xét và kiểm tra chụp cắt lớp não của họ.

Các nhà nghiên cứu tìm thấy rằng những người đã ăn cá nướng hoặc cá hấp ít nhất một lần một tuần sẽ có khối lượng chất xám lớn hơn trong khu vực não chịu trách nhiệm cho bộ nhớ cao hơn 4% và 14% về mặt nhận thức. Những người ăn cá cũng có khả năng học tập tốt hơn so với những người không ăn cá thường xuyên.

Tuy nhiên, nghiên cứu không phát hiện có sự khác biệt nào giữa não và nồng độ omega-3 trong máu. Tiến sĩ Becker giải thích: "Điều này cho thấy các yếu tố lối sống, trong trường hợp này ăn cá, chứ không phải yếu tố sinh học góp phần vào việc thay đổi cấu trúc trong não. Một hợp lưu của các yếu tố lối sống có khả năng chịu trách nhiệm về sức khỏe của não tốt hơn. Nếu chất này được dự trữ tốt thì sẽ có thể ngăn ngừa hoặc trì hoãn các vấn đề nhận thức có thể xảy ra sau này trong cuộc sống".

