

KHOA HỌC CHỨNG MINH TRÀ XANH GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ

(khoaahoc.tv) - Trà xanh được cho là có nhiều tác động tích cực đối với sức khỏe. Giờ đây, các nhà nghiên cứu tại đại học Basel đã đưa ra bằng chứng đầu tiên về ích lợi của chiết xuất trà xanh giúp tăng cường các chức năng nhận thức, đặc biệt trong

Những phát hiện của người Thụy Sĩ hứa hẹn các ứng dụng lâm sàng cho việc điều trị các khiếm khuyết nhận thức trong các chứng rối loạn tâm thần chẳng hạn như bệnh mất trí nhớ. Tạp chí học thuật Psychopharmacology đã xuất bản các kết quả nghiên cứu nói trên.

Trước đây, các thành phần chính của trà xanh đã được nghiên cứu kỹ lưỡng trong các nghiên cứu về ung thư. Gần đây, các nhà khoa học cũng đang nghiên cứu tìm hiểu các tác động tích cực của loại nước uống này trên bộ não của con người. Các nghiên cứu khác nhau đã có thể liên kết trà xanh với các tác động có lợi lên khả năng nhận thức. Tuy nhiên, các cơ chế nằm sau ảnh hưởng tăng cường nhận thức của trà xanh đối với não bộ của con người vẫn chưa được làm rõ.

Trí nhớ tốt hơn

Trong một nghiên cứu mới, các nhóm nghiên cứu của giáo sư Christoph Beglinger từ Bệnh viện trường Đại học Basel và giáo sư Stefan Borgwardt từ Psychiatric University Clinics đã phát hiện thấy chiết xuất trà xanh làm tăng kết nối hiệu quả của não, có nghĩa là ảnh hưởng nhân quả một khu vực não hoạt động hơn khu vực khác.

Hiệu ứng trên sự kết nối cũng dẫn tới sự cải thiện trong khả năng nhận thức hiện tại. Các đối tượng thử nghiệm đã thể hiện khả năng thực hiện các nhiệm vụ trí nhớ làm việc tốt hơn sau khi tiếp nhận chiết xuất từ trà xanh.

Trong nghiên cứu, các nam tình nguyện viên khỏe mạnh đã được cho uống một loại nước giải khát có chứa vài gram chiết xuất trà xanh trước khi họ thực hiện các nhiệm vụ về trí nhớ làm việc. Sau đó các nhà khoa học phân tích ảnh hưởng của việc uống nước có chứa chiết xuất trà xanh tới hoạt động của não những người tình nguyện viên này bằng phương pháp chụp cộng hưởng từ (MRI). MRI cho thấy sự kết nối tăng giữa vỏ não đỉnh và vỏ não trước trán.

Những phát hiện tế bào thần kinh này tương quan với sự cải tiến trong việc thực hiện nhiệm vụ ghi nhớ của các tình nguyện viên. "Những phát hiện của chúng tôi cho thấy, trà xanh có thể làm tăng độ dẻo các synap thần kinh ngắn hạn của não bộ", Borgwardt nói.

Các gợi ý lâm sàng

Kết quả nghiên cứu cho thấy những gợi ý lâm sàng đầy hứa hẹn: Mô hình hóa kết nối hiệu quả giữa các vùng não trán và thùy đỉnh trong xử lý trí nhớ làm việc có thể giúp đánh giá hiệu quả của trà xanh, trong ứng dụng điều trị suy yếu nhận thức trong các rối loạn tâm thần kinh như chứng mất trí.