

NGƯỜI GIÀ ĂN NHIỀU CÁ GIẢM 39% NGUY CƠ MẮC BỆNH

Cá chứa nhiều protein, axit béo omega-3 rất có ích để xây dựng cơ bắp, giúp không bị té ngã, giảm đau khớp cũng như tránh được việc suy giảm trí tuệ.

Các nhà nghiên cứu của Viện Sức khỏe và Dinh dưỡng Nhật Bản vừa tiến hành một cuộc khảo sát với 1.000 cụ ông và cụ bà để tìm hiểu việc rèn luyện tinh thần và thể chất của họ. Các cụ già được hỏi về việc tham gia giao thông công cộng hay trả tiền hóa đơn khó khăn như thế nào, mức độ thăm viếng bạn bè của họ ra sao, họ có thường xuyên cần người khác giúp đỡ không. Đặc biệt những người tham gia cũng được hỏi về chế độ ăn uống.

Ảnh: Freephotos

Từ đó, các nhà nghiên cứu phát hiện rằng, những người ăn nhiều cá có thể giảm 39% nguy cơ mắc bệnh về tâm thần cũng như thể chất sau 7 năm.

Protein động vật là chìa khóa để xây dựng cơ bắp cần thiết, giúp bảo vệ cơ thể, chống té ngã và gãy xương. Tuy nhiên, khi chúng ta về già, cơ thể sẽ khó hấp thụ và xử lý các chất dinh dưỡng hơn thời trẻ. Vì thế, chúng ta cần ăn cá nhiều hơn để duy trì sự khỏe mạnh. Cá đặc biệt tốt vì chứa nhiều chất dinh dưỡng khác như axit béo omega-3, vốn rất hữu hiệu trong việc giảm các cơn đau khớp cũng như việc suy giảm trí tuệ.

Viết trên tạp chí của Hội Lão khoa Mỹ American Geriatrics Society, các nhà nghiên cứu cho rằng, việc suy giảm trí tuệ và thể chất của người già kéo theo một hiệu ứng rất lớn đến các bệnh viện, các chương trình chăm sóc tại gia, nền kinh tế, vì thế cần thiết phải tìm ra cách để người già sống khỏe mạnh lâu hơn.

Nghiên cứu bổ sung, hấp thụ một lượng protein cao từ cá rất có ích trong việc duy trì các cơ quan trong cơ thể người già. Ăn quá nhiều thịt đỏ (thịt heo, thịt bò), pho mát ở tuổi trung niên cũng nguy hiểm như hút thuốc. Tuy nhiên, nghiên cứu kết luận, đạm là rất cần thiết cho cơ thể người già.