

CHẾ ĐỘ ĂN LÀNH MẠNH Ở TUỔI 50 CÓ THỂ LÀM GIẢM NGUY CƠ MẤT TRÍ NHỚ

(khoa hoc.tv) - Theo một luận án tiến sĩ thì những lựa chọn chế độ ăn uống lành mạnh ở tuổi trung niên có thể giúp ngăn ngừa chứng mất trí nhớ trong những năm về sau.

Normal

0

false

false

false

MicrosoftInternetExplorer4

Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người có chế độ ăn uống lành mạnh, hợp lý ở độ tuổi trung bình khoảng 50 có nguy cơ bị mất trí nhớ thấp hơn 90% so với những người có chế độ ăn kém lành mạnh hơn, đây là kết luận được rút ra sau nghiên cứu tiến hành theo dõi kéo dài 14 năm. Nghiên cứu này là nghiên cứu đầu tiên trên thế giới tiến hành điều tra mối quan hệ, giữa chế độ ăn uống lành mạnh sớm như ở tuổi trung niên và nguy cơ phát triển chứng mất trí sau này.

Các nhà nghiên cứu đã đánh giá mối liên hệ giữa một chỉ số chế độ ăn uống lành mạnh dựa trên lượng tiêu thụ nhiều loại thực phẩm. Các loại rau, hoa quả và trái cây, cá và các chất béo không bão hòa từ các sản phẩm sữa và bơ là một trong số các loại thực phẩm lành mạnh, trong khi xúc xích, trứng, đường, nước ngọt, cá ướp muối và các chất béo bão hòa từ các sản phẩm sữa và bơ được chỉ định là không lành mạnh.

Các nghiên cứu trước đây về chế độ ăn và chứng mất trí nhớ chủ yếu tập trung vào tác động của các loại thực phẩm đơn lẻ. "Nhưng không có chế độ ăn của ai lại chỉ dựa trên một loại thực phẩm đơn lẻ cả, và có nhiều mối tương tác giữa các chất dinh dưỡng, vì vậy sẽ hợp lý hơn nếu nghiên cứu toàn bộ mô hình chế độ ăn uống", cô Marjo Eskelinen, MSc, người đã trình bày các kết quả nghiên cứu luận án tiến sĩ trong lĩnh vực thần kinh học cho biết.

Lượng tiêu thụ các chất béo bão hòa cao hơn liên quan tới chức năng nhận thức kém hơn và tăng nguy cơ mất trí nhớ.

Tác động của các chất béo thuộc chế độ ăn uống vào khả năng nhận thức và nguy cơ mất trí nhớ

đã được nghiên cứu riêng biệt một cách rõ ràng. Tiêu thụ một lượng lớn các chất béo bão hòa liên quan đến chức năng nhận thức và trí nhớ kém hơn và tăng nguy cơ suy giảm nhận thức nhẹ trong 21 năm tiếp theo đó. Các nhà khoa học cũng đã chỉ ra rằng, việc đưa vào cơ thể lượng chất béo bão hòa cao hơn là liên quan tới nguy cơ mất trí nhớ cho những người mang theo yếu tố rủi ro di truyền bệnh Alzheimer, biến thể epsilon 4 của gene apolipoprotein E (ApoE). “Ngay cả những người dễ bị ảnh hưởng di truyền có thể ít nhất là trì hoãn lại sự khởi phát của bệnh mất trí nhớ bằng cách ưu tiên sử dụng dầu thực vật, dầu từ bơ và mỡ từ cá béo trong chế độ ăn”, cô Eskeline nói.

Ngoài ra, những người uống từ 3 đến 5 tách cà phê mỗi ngày có nguy cơ mắc chứng mất trí thấp hơn so với những người uống ít hoặc nhiều hơn mức nói trên.