CHOCOLATE GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ Ở NGƯỜI CAO TUỔI

Uống hai cốc chocolate mỗi ngày có thể giúp cải thiện khả năng tư duy và trí nhớ ở người cao tuổi.

Tác giả công trình nghiên cứu Farzaneh A.Sorond tại Trường Y Harvard ở Boston, Mỹ cho biết, ông và đồng nghiệp đã tìm hiểu tác động của lưu lượng máu trong não tới khả năng tư duy. Một số khu vực của não cần nhiều năng lượng để hoạt động và cần nhiều lưu lượng máu hơn.
Một cốc chocolate. (Ảnh: Reuters)
"Mối quan hệ này được gọi là khớp nối thần kinh neurovascular, nó đóng vai trò quan trọng trong các bệnh liên quan đến trí nhớ như bệnh Alzheime", A.Sorond nói.
Nghiên cứu thực hiện trên 60 người ở độ tuổi trung bình là 73, và không ai bị mất trí nhớ. Họ uống đều đặn mỗi ngày hai cốc chocolate trong một tháng. Sau đó, những người tham gia được nhóm khoa học đánh giá thông qua các bài kiểm tra trí nhớ và kỹ năng tư duy. Trong quá trình kiểm tra, lưu lượng máu lên não được đo đạc và ghi chép lại.
Kết quả, lưu lượng máu lên não tăng 8,3%, thời gian thực hiện các bài kiểm tra trí nhớ cải thiện rõ rệt, giảm từ 167 giây xuống còn 116 giây. Kết quả được công bố trên tạp chí Neurology.
Nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng, một hợp chất trong chocolate tên flavanol giúp tăng khả năng học tập bằng cách bảo vệ tế bào thần kinh khỏi bị tổn thương, cải thiện sự trao đổi chất và tăng lưu lượng máu đến não.