

DẦU ÔLIU BẢO VỆ XƯƠNG Ở NAM GIỚI TRUNG NIÊN

Từ tuổi trung niên trở đi, đàn ông thường phải đối mặt với vấn đề sức khỏe bị giảm sút và nguy cơ mắc nhiều bệnh lý nguy hiểm, kể cả loãng xương.

Tin vui là mới đây, các chuyên gia thuộc Bệnh viện Girona (Tây Ban Nha) phát hiện chế độ ăn Địa Trung Hải, đặc biệt chứa nhiều dầu ôliu, có thể ngăn ngừa nguy cơ loãng xương ở nam giới độ tuổi từ trung niên trở lên.

Giáo sư Jose Manuel Fernandez-Real cùng các đồng sự đã tiến hành lựa chọn ngẫu nhiên 127 đối tượng nam giới có độ tuổi trung bình từ 55-80 tuổi trong khoảng 2 năm. Họ không mắc bệnh tim mạch, nhưng bị tiểu đường tuýp 2 hoặc tăng huyết áp, rối loạn mỡ trong máu, thừa cân hay tiền sử gia đình có người mắc bệnh tim. Tất cả được chia làm ba nhóm với chế độ ăn Địa Trung Hải nhưng nhóm 1 tiêu thụ ít nhất 50ml dầu ôliu mỗi ngày, nhóm 2 tiêu thụ 30gr quả óc chó, hạnh nhân và trái phỉ. Nhóm còn lại có chế độ ăn hàm lượng chất béo thấp từ các nguồn động thực vật. Kết quả cho thấy, những người tăng cường tiêu thụ dầu ôliu thì nồng độ osteocalcin, một thành phần cấu tạo xương, cùng chỉ số tạo xương (P1NP) và chức năng của tế bào beta cũng gia tăng thấy rõ trong khi hai nhóm còn lại không có dấu hiệu thay đổi. Ngoài ra, các chuyên gia còn phát hiện tỷ lệ canxi trong huyết thanh ở những người thuộc nhóm 1 không thay đổi trong khi tỷ lệ này giảm đáng kể ở hai nhóm còn lại.