

ĂN DÂU BỔ NÃO

Những phụ nữ ăn nhiều trái cây họ dâu, như dâu tây và việt quất, ít bị suy giảm trí nhớ do tuổi tác so với nhóm người chẳng mấy khi đụng đến loại quả giàu chất flavonoid này.

>>> Phòng bệnh Parkinson bằng dâu tây

Ăn dâu tây giúp đẩy lùi tình trạng suy giảm trí nhớ

Đây là kết quả rút ra từ cuộc khảo sát thói quen ăn uống của hơn 16.000 phụ nữ từ năm 1976 đến 2001. Theo đó, những người ăn nhiều họ dâu đẩy lùi được tình trạng suy giảm trí nhớ đến 2 năm rưỡi so với người hấp thu ít hoặc không ăn.

Cứ cách hai năm trong giai đoạn 1995 - 2001, các nhà nghiên cứu tiến hành đo chức năng trí não với những đối tượng trên 70 tuổi, theo báo cáo đăng trên chuyên san Annals of Neurology.

Những người ăn dâu nhiều cũng không bị đột quỵ lần nào từ năm 1995 - 2001.

"Chúng tôi cung cấp chứng cứ dịch tễ học đầu tiên cho thấy họ dâu có thể làm chậm quá trình suy giảm chức năng nhận thức ở phụ nữ lớn tuổi", theo Reuters dẫn lời tiến sĩ Elizabeth Devore, hiện công tác tại Trường Y thuộc Đại học Harvard.

Các chuyên gia cho biết, những thực phẩm khác chứa nhiều flavonoid như trà, hành cũng rất tốt cho trí nhớ.