

## ĂN NHIỀU CÁ, RAU NGĂN CHẶN LÃO HÓA NÃO

Chế độ ăn giàu vitamin và cá có thể ngăn chặn quá trình lão hóa trong não, trong khi chế độ ăn giàu chất béo sẽ gây nên tác động trái ngược.

BBC đưa tin các nhà khoa học của hai trường đại học và một trung tâm y tế tại Mỹ - bao gồm Đại học Khoa học và Y tế Oregon, Trung tâm Y tế Portland, Đại học Oregon – phân tích mẫu máu của 104 người khỏe mạnh có tuổi trung bình 87. Sau đó họ yêu cầu đối tượng nghiên cứu thực hiện các bài kiểm tra trí nhớ.

Kết quả cho thấy những người có nồng độ các vitamin B, C, D và E trong máu càng lớn thì khả năng ghi nhớ càng cao. Những người có nồng độ omega 3 – nhóm axit béo tồn tại chủ yếu trong cá – cũng đạt điểm cao. Điểm thấp nhất thuộc về những người nhiều axit béo chuyển hóa (trans fat) trong máu.

Axit béo chuyển hóa là chất khá phổ biến trong các thực phẩm chế biến sẵn như bánh, biscuit và đồ rán. Chúng không có bất kỳ chức năng nào trong cơ thể người và hiếm khi hình thành trong môi trường tự nhiên.

Nhóm nghiên cứu cũng nhận thấy những người có nồng độ các vitamin và omega 3 trong máu cao có não lớn hơn so với những người mà máu chứa nhiều axit béo chuyển hóa.

“Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cần được các nhà khoa học khác kiểm chứng. Tuy nhiên, tôi thấy thú vị khi nghĩ rằng con người có thể ngăn chặn hiện tượng co dần của não và duy trì khả năng hoạt động trí óc bằng cách điều chỉnh khẩu phần ăn hàng ngày”, Gene Bowman, một nhà nghiên cứu của Đại học Y tế và Khoa học Oregon, phát biểu.

Maret Traber, một thành viên trong nhóm nghiên cứu, nói mọi người nên tăng cường ăn rau, trái cây và cá để bảo vệ não.