

TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ BẰNG VITAMIN

Các nhà khoa học Pháp thuộc trường Đại học Bắc Paris XIII đã chứng minh rằng các vitamin có tác dụng củng cố trí nhớ.

>>> Vitamin có thể nguy hiểm cho bệnh nhân ung thư

Các nhà khoa học Pháp thuộc trường Đại học Bắc Paris XIII đã chứng minh rằng các vitamin có tác dụng củng cố trí nhớ.

>>> Vitamin có thể nguy hiểm cho bệnh nhân ung thư

Các nhà khoa học Pháp đã rút ra kết luận này sau khi theo dõi những trắc nghiệm về trí nhớ của 4.500 người lớn tuổi trong một thời gian dài. Kết quả cho thấy có thể tăng cường được khả năng nhớ ở mức cao nhất khi một người được thu nhận thường xuyên các vitamin và chất khoáng trong 10 năm.

Ngoài ra, theo số liệu của các nhà nghiên cứu, việc được cung cấp vitamin với lượng cần thiết còn tăng cường được cả hoạt động của bộ não, làm nó phản ứng nhanh nhạy hơn với ngoại cảnh và điều này cũng tác động đến trí nhớ, nhất là đối với người lớn tuổi.

Quá trình nghiên cứu được tiến hành gần hai chục năm, qua hai giai đoạn. Vào năm 1994, lúc đó, nhưng người tình nguyện tham gia vào công trình nghiên cứu này mới ở tuổi 45 đến 60, được các nhà khoa học chia ra thành 2 nhóm. Nhóm thứ nhất trong suốt 8 năm liền, hàng ngày đều nhận được các phụ gia thực phẩm chứa vitamin E và , cùng với vi lượng kẽm, selen và beta-caroten. Nhóm thứ hai chỉ nhận được giả dược (placebo) mà bản thân người tình nguyện không hề hay biết.

Tám năm tiếp sau, nhưng người tình nguyện được quyền lựa chọn kéo dài hoặc ngừng việc tiêu thụ phụ gia thực phẩm (giả dược ở người thuộc nhóm 2).

Sáu năm cuối cùng các nhà nghiên cứu mời các tình nguyện viên đến (lúc này họ đã ở lứa tuổi từ 62 đến 77) đến để kiểm tra lại rất kỹ lưỡng và có hệ thống những trắc nghiệm liên quan đến trí nhớ.

Những người thuộc nhóm 1 (sử dụng đều đặn vitamin và chất khoáng vi lượng) có trí nhớ tốt hơn hẳn những người nhóm 2 (chỉ dùng giả dược) trong kiểm tra không thấy một ngoại lệ nào.