

## ĂN MẶN KHÔNG TỐT CHO NÃO, TIM MẠCH NGƯỜI CAO TUỔI

Ăn nhiều muối có thể ảnh hưởng không tốt đối với bộ não và hệ thống tim mạch của người cao tuổi. Đặc biệt, chỉ cần sử dụng một thìa muối nhỏ mỗi ngày cũng có thể làm giảm trí nhớ và tăng nguy cơ mắc bệnh liệt rung Alzheimer.

Ăn nhiều muối có thể ảnh hưởng không tốt đối với bộ não và hệ thống tim mạch của người cao tuổi. Đặc biệt, chỉ cần sử dụng một thìa muối nhỏ mỗi ngày cũng có thể làm giảm trí nhớ và tăng nguy cơ mắc bệnh liệt rung Alzheimer.

Báo cáo nghiên cứu mới nhất của nhóm chuyên gia Đại học Toronto, Canada cho biết muối rất nguy hiểm cho hệ thống tim mạch, nhất là mối quan hệ giữa muối và sự giảm chức năng của "trái tim" ở người cao tuổi.

Theo dõi sự tiêu thụ muối và mức độ hoạt động thể chất đối với 1.262 người đàn ông và phụ nữ khỏe mạnh từ 67 đến 84 tuổi trong thời gian ba năm, các chuyên gia trên nêu rõ: "Các kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy chế độ ăn mặn, kết hợp với ít tập thể dục có khả năng dẫn đến nhận thức kém ở người lớn tuổi. Trái lại, nếu ít vận động hoặc hoạt động thể lực ít không làm suy giảm khả năng nhận thức của người già."

Giáo sư Carol Greenwood, người đứng đầu bộ phận nghiên cứu tại Đại học Toronto khuyến cáo nếu mỗi ngày, một người cao tuổi sử dụng Natri ở mức độ hơn 3g hoặc hơn một thìa nhỏ muối tương đương với 8 g thì nguy cơ mắc bệnh giảm trí nhớ, liệt rung và đột quỵ là rất cao.

Những phát hiện trên rất quan trọng do có thể giúp chủ động điều tiết chế độ ăn uống hợp lý, đặc biệt là muối ăn và tập luyện thể lực nhằm duy trì bộ não khỏe mạnh khi về già.