

ĂN TÔM GIÚP CẢI THIỆN THỊ GIÁC

Các nhà khoa học Anh đã cho biết nếu ăn các hải sản không dưới 2 lần một tuần thì có thể ngăn ngừa được các vấn đề về thị giác ở phụ nữ

Các hải sản có lợi được kể ra là mực, tôm, cá biển, sò, cua, bạch tuộc và các loại rong biển khác nhau. Các nhà khoa học cũng khẳng định rằng, nhờ hải sản có thể duy trì được thị lực khỏi bị giảm sút theo tuổi tác, một căn bệnh mà rất nhiều phụ nữ đứng tuổi ở Anh bị mắc phải.

Tôm và các món hải sản giúp cải thiện thị giác.

Những nghiên cứu về tác dụng của hải sản đến thị giác được tiến hành dưới sự chỉ đạo của giáo sư nhãn khoa, trường Y thuộc Đại học Harvard là William Christen. Ông giải thích rằng, hải sản chứa một lượng lớn các axit omega-3, ngăn ngừa sự thoái hoá điểm vàng, xuất hiện ở tuổi già và làm thị lực kém hẳn đi.

Thoái hoá điểm vàng gây ra do các tế bào trên võng mạc bắt đầu bị chết dần. Bệnh này riêng tại nước Anh đã có 500.000 người từ tuổi 40 trở lên.

Công trình nghiên cứu kéo dài tới 10 năm và có tới 38.000 người phụ nữ tình nguyện tham gia. Sau khi công trình kết thúc, hiện tượng thoái hoá điểm vàng ở họ gần như dừng lại hoàn toàn. Đáng hơn, chỉ còn xảy ra ở 235 người.

Giáo sư William Christen nhấn mạnh, nói chung nếu hàng ngày đều ăn một chút hải sản thì giảm được 42% số các nguy cơ xuất hiện những vấn đề ở mắt.