

QUẢ MỌNG NƯỚC GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC PARKINSON

Ăn nhiều các loại quả mọng nước như dâu tây, táo, nho, ... có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson, theo một nghiên cứu mới được công bố của các nhà khoa học thuộc Trường Y tế công Harvard (Mỹ).

Các loại quả mọng như dâu tây, nho, ... rất giàu hợp chất flavonoid, vitamin P và các vi chất khác có lợi cho sức khỏe.

Các nhà khoa học phát hiện, những người thường xuyên ăn các loại quả mọng như dâu tây, nho, táo, cam, ... ít có nguy cơ bị mắc bệnh Parkinson. Lí do vì những loại thực phẩm này rất giàu hợp chất fla-vonoid, vitamin P và các vi chất khác có lợi cho sức khỏe.

Tờ Daily Mail đưa tin, các nhà khoa học thuộc Trường Y tế công Harvard đã tiến hành nghiên cứu với 49.281 đàn ông và 80.336 phụ nữ. Nhóm nghiên cứu đã phân tích mối liên hệ giữa lượng flavonoid đưa vào cơ thể và nguy cơ mắc bệnh Parkinson, dựa trên các loại thực phẩm giàu flavonoid, như trà, quả mọng, táo, rượu vang, cam quýt. Những người tình nguyện được theo dõi từ 20 - 22 năm.

Kết quả, các nhà khoa học đã phát hiện có 805 người mắc bệnh Parkinson. Cụ thể, 20% đàn ông ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều flavonoid ít có nguy cơ mắc bệnh Parkinson hơn 40% so với 20% không nạp thường xuyên thực phẩm giàu flavonoid.

Trong khi đó, ở phụ nữ, không có mối quan hệ giữa việc tiêu thụ flavonoid tổng thể và sự phát triển bệnh Parkinson. Tuy nhiên, khi phân tích flavonoid có trong các loại quả mọng, nhóm nghiên cứu nhận thấy chúng có mối liên hệ với việc giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson ở cả nam giới và phụ nữ.

Tiến sĩ Xiang Gao, người đứng đầu cuộc nghiên cứu, cho biết: "Đây là nghiên cứu đầu tiên ở người để kiểm tra sự liên quan giữa chất flavonoid và nguy cơ mắc bệnh Parkinson. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, hợp chất flavonoid có tác dụng giảm nguy cơ mắc bệnh Parkinson rất hiệu quả".