

ĂN CÁ BIỂN CÓ THỂ NGỪA MÙ LÒA

Các nhà khoa học Mỹ vừa phát hiện việc dùng nhiều các loại cá biển có dầu trong mỗi bữa ăn có thể là nhân tố quan trọng giúp người già tránh được tình trạng mù lòa do tuổi tác.

Cá hồi và các loại hải sản khác có thể ngừa mù lòa.

Theo nghiên cứu của Đại học Johns Hopkins, a-xít béo omega-3 có trong cá hồi, cá ngừ, cá thu... có thể giúp phòng ngừa chứng thoái hóa điểm vàng do tuổi già (AMD), nguyên nhân gây mất thị lực hàng đầu ở người cao tuổi do võng mạc bị suy thoái.

Qua điều nghiên 2.400 tình nguyện viên trong độ tuổi từ 65 đến 84, các chuyên gia nhận thấy những cụ ăn cá có dầu và các hải sản khác như cua, hào... 2 lần/tuần trở lên ít có nguy cơ mắc AMD hơn những người còn lại. Axit béo omega-3 được cho giúp bảo vệ tế bào võng mạc khỏi bị tổn hại do ánh nắng Mặt trời, vốn diễn tiến dần dần theo tuổi tác. Trước đây nhiều nghiên cứu đã khẳng định axit béo omega-3 có thể làm chậm tiến trình phát triển AMD.