

# THIẾU VITAMIN B12 LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC ALZHEIMER

Kết quả điều tra của các nhà khoa học Thụy Điển và Ph

Kết quả điều tra của các nhà khoa học Thụy Điển và Phần Lan cho thấy những người cao tuổi nếu thiếu vitamin B12 thì sẽ tăng nguy cơ bị mắc bệnh Alzheimer.

Một số loại thức ăn chứa vitamin B12. (Ảnh internet)

Theo Nhật báo Thụy Điển số ra hôm 19/10, các nhà khoa học thuộc Bệnh viện Karolinska (Thụy Điển), Đại học Đông Phần Lan và Viện nghiên cứu sức khỏe Phần Lan đã tiến hành điều tra 270 người già trong thời gian tám năm. Kết quả phát hiện những đối tượng có hàm lượng vitamin B12 trong máu tương đối cao ít bị nguy cơ mắc bệnh Alzheimer hơn nhiều so với những đối tượng có hàm lượng vitamin B12 thấp.

Kết quả nghiên cứu trên cho thấy việc thiếu vitamin B12, mặc dù không phải là nguyên nhân duy nhất gây bệnh Alzheimer nhưng là một trong những nguyên nhân chính gây nên căn bệnh này.

Trước đó, giới khoa học quốc tế cũng đã nghiên cứu mối quan hệ giữa vitamin B12 và bệnh Alzheimer, tuy nhiên đây là lần đầu tiên các nhà khoa học tiến hành nghiên cứu trên quy mô lớn với thời gian dài ngày.

Theo thống kê của Cơ quan y tế Thụy Điển, trong số người già ở nước này có từ 5-10% mắc bệnh thiếu vitamin B12. Nguyên nhân chủ yếu là do khả năng hấp thu vitamin B12 ở người già giảm dần theo tuổi tác.

Ngoài ra, có nghiên cứu cho thấy lò vi sóng phá hoại rất lớn lượng vitamin trong thức ăn. Trong quá trình quay thức ăn trong lò vi sóng có đến hơn 1/3 lượng vitamin B12 trong thức ăn bị phá hủy.

Kết quả nghiên cứu trên đã được đăng trên tạp chí y học quốc tế Thần kinh bệnh học số ra mới nhất.