

CÓ THỂ PHÒNG BỆNH ALZHEIMER

Theo các nhà khoa học, thường xuyên uống trà hoặc cà phê, ăn quả óc chó (còn gọi là quả hồ đào, hạnh đà), tập thể dục đều đặn và tham gia các hoạt động dưới ánh nắng Mặt trời có thể là liệu pháp kết hợp hoàn hảo giúp giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.

Theo các nhà khoa học, thường xuyên uống trà hoặc cà phê, ăn quả óc chó (còn gọi là quả hồ đào, hạnh đà), tập thể dục đều đặn và tham gia các hoạt động dưới ánh nắng Mặt trời có thể là liệu pháp kết hợp hoàn hảo giúp ngăn chặn chứng suy giảm trí nhớ (bệnh Alzheimer).

Thói quen uống trà (cà phê) có thể giúp phòng bệnh Alzheimer. Ảnh: Daily Mail

Bệnh Alzheimer (và các chứng suy giảm trí tuệ khác) tấn công não bộ theo hướng tăng dần mức độ tổn hại, khiến bệnh nhân bị mất trí nhớ, trở nên lú lẫn và tâm tính thay đổi thất thường. Người bệnh ở giai đoạn cuối còn mất đi khả năng đi lại, nói chuyện và ăn uống. Tuy nhiên, mỗi ngày dùng một tách trà hoặc cà phê có thể giúp chúng ta phòng chống căn bệnh này. Theo kết quả nghiên cứu vừa được công bố tại Hội nghị quốc tế về bệnh Alzheimer vừa diễn ra ở Hawaii (Mỹ), cả hai loại thức uống này đều đã được chứng minh có tác dụng giảm đến 40% tình trạng sa sút trí nhớ. Các nhà khoa học Đại học California cho biết những người trên 65 tuổi uống trà đều đặn ít có biểu hiện của bệnh mất trí nhớ hơn những người không uống trà đến 37%. Còn những người uống cà phê ít nhất 5 tách/tuần hạn chế được 20% nguy cơ suy giảm trí nhớ so với người không uống.

Một nghiên cứu khác của Mỹ phát hiện ăn quả hồ đào cũng giúp phòng chống suy giảm trí nhớ. Theo kết quả thí nghiệm trên chuột, những con có khẩu phần ăn có nhiều loại hạt này cải thiện đáng kể khả năng học hỏi và ghi nhớ. Các nhà khoa học cho rằng loại quả này cũng mang lại lợi ích tương tự ở người nhưng cần phải có thêm nhiều nghiên cứu nữa. Quả hồ đào có thể giúp giảm nguy cơ, trì hoãn hoặc làm chậm tiến trình phát triển bệnh Alzheimer.

Không chỉ ăn uống, lối sống cũng có thể giúp giảm nguy cơ mất trí nhớ. Theo nghiên cứu của Đại học Boston (Mỹ), những người lớn tuổi thường xuyên vận động ở mức độ vừa phải như chơi golf hoặc chạy bộ có thể hạn chế 40% nguy cơ bệnh Alzheimer. Sau khi nghiên cứu 1.200 người có tuổi trung bình là 76, các nhà khoa học nhận thấy hoạt động thể chất có tác động lớn đối với việc hạn chế suy giảm trí nhớ, đặc biệt với nam giới. Giáo sư Clive Ballard thuộc Hiệp hội bệnh Alzheimer (Mỹ) nhận định vận động là một trong những cách hay nhất để hạn chế nguy cơ mất trí.

“Chúng ta đều biết: Cái gì tốt cho tim thì cũng tốt cho cơ thể. Dù là chơi một ván golf, đi bộ hóng gió hoặc chạy bộ trên máy, tập thể dục mỗi tuần 5 lần (mỗi lần 30 phút) đều hữu ích cho mọi người ở mọi lứa tuổi”.

Ngoài ra, dành thời gian cho hoạt động ngoài trời để sưởi nắng cũng là cách phòng bệnh. Những người bị thiếu vitamin D có nguy cơ cao phát triển bệnh Alzheimer. Các chuyên gia Đại học Exeter (Anh) nghiên cứu hơn 3.300 người có độ tuổi trên 65 đưa ra kết luận rằng những người thiếu vitamin D có nguy cơ bị sa sút trí tuệ cao gần gấp 5 lần người bình thường. Tuy có thể được bổ sung qua các nguồn thực phẩm như dầu cá và trứng, phần lớn sinh tố D được cơ thể tổng hợp khi da tiếp xúc với ánh sáng Mặt trời.

Nguồn: Daily Mail