

# THỰC PHẨM GIÀU VITAMIN E TỐT CHO TRÍ NHỚ

Đó là kết quả nghiên cứu của Hà Lan được công bố trên tạp chí Archives of Neurology của Mỹ số ra tháng 7.

Bơ, một trong những thực phẩm giàu vitamin E. Ảnh: HealthFitness

Các chuyên gia Trung tâm Y khoa Erasmus ở Rotterdam theo dõi sức khỏe và thực đơn của hơn 5.300 người trên 55 tuổi không bị suy giảm trí nhớ, trong đó tập trung vào tác dụng của 4 chất chống oxy hóa chính: vitamin E, C, beta carotene (tiền vitamin A) và flavonoid. Sau gần 10 năm, 465 người phát triển chứng mất trí nhớ và 365 người được chẩn đoán mắc bệnh sa sút trí tuệ (bệnh Alzheimer). Sau khi loại trừ các yếu tố nguy cơ, các chuyên gia phát hiện những người tiêu thụ vitamin E nhiều nhất (bình quân 18 mg/ngày) giảm 25% nguy cơ mất trí nhớ so với những người tiêu thụ ít nhất (9 mg/ngày). Trong khi đó, hàm lượng vitamin C, beta carotene và flavonoid hấp thu hằng ngày qua thực phẩm không có liên quan gì đến chứng bệnh này.

“Vitamin E (có nhiều trong bơ thực vật, dầu hướng dương, dầu ăn, tinh dầu đậu nành và sốt mayonnaise) là chất chống oxy hóa hòa tan trong chất béo có thể giúp ngăn chặn quá trình phát triển chứng suy giảm trí nhớ”, nghiên cứu kết luận. Được biết, ngoài các nguồn vừa kể, vitamin E còn hiện diện nhiều trong dầu ô-liu, bắp, quả (hạt) khô, rau cải xanh nhiều lá, trái cây.

Nguồn: Xinhua, HealthFitness