

VITAMIN D CÓ THỂ GIÚP PHÒNG BỆNH PARKINSON

Các nhà khoa học Phần Lan cho biết những ai có hàm lượng vitamin D càng cao thì càng ít có nguy cơ phát triển hội chứng liệt rung (Parkinson).

Vitamin D được gọi là nguồn vitamin trời cho. Ảnh: med50

Sau gần 30 năm theo dõi sức khỏe của hơn 3.000 người trong độ tuổi 50-79, Viện Y tế và Điều dưỡng quốc gia ghi nhận có 50 trường hợp mắc Parkinson – xuất hiện do tình trạng bị thiếu hụt hoặc mất các tế bào thần kinh sinh dopamin trong não. Sau khi xem xét các yếu tố liên quan, bao gồm hoạt động thể chất và chỉ số khối cơ thể (BMI), họ nhận thấy những người có hàm lượng vitamin D cao nhất có nguy cơ phát bệnh thấp hơn 67% so với những người có hàm lượng sinh tố này thấp nhất.

Mặc dù chưa thể giải thích được vì sao hàm lượng vitamin D tác động đến nguy cơ mắc bệnh, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng dưỡng chất này “có tác dụng bảo vệ não bộ nhờ hoạt tính chống ôxy hóa, điều chỉnh hàm lượng canxi, giải độc, điều tiết hệ miễn dịch và tăng cường khả năng dẫn truyền tín hiệu điện não qua các tế bào thần kinh”.

Cơ thể người tổng hợp vitamin D chủ yếu qua tiếp xúc với ánh nắng và một số loại thực phẩm như cá hồi, cá ngừ đóng hộp, sữa bò, sữa đậu nành, sữa chua, ngũ cốc. Đây là dưỡng chất đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ xương và có thể phòng ngừa các bệnh như ung thư, bệnh tim mạch, tiểu đường típ 2.

Nguồn: CNA