

ĐẠI NÃO THANH THIẾU NIÊN HAO MÒN NẾU THIẾU NƯỚC

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Anh cho thấy, trong trạng thái thiếu nước, đại não của thanh thiếu niên sẽ xuất hiện hiện tượng hao mòn, do vậy, thanh thiếu niên nên thường xuyên bổ sung nước để “bôi trơn” đại não.

Để chứng minh mối quan hệ gi

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học Anh cho thấy, trong trạng thái thiếu nước, đại não của thanh thiếu niên sẽ xuất hiện hiện tượng hao mòn, do vậy, thanh thiếu niên nên thường xuyên bổ sung nước để “bôi trơn” đại não.

Để chứng minh mối quan hệ giữa thiếu nước với sự hao mòn đại não, các nhà khoa học thuộc Viện nghiên cứu thần kinh, Đại học London đã tiến hành thí nghiệm đối với thanh thiếu niên.

Các nhà khoa học đã phân đối tượng thí nghiệm thành hai nhóm và yêu cầu họ thực hiện đạp xe trong vòng 90 phút. Nhóm thứ nhất, mặc quần áo ba lớp có chức năng “giữ mồ hôi.” Nhóm thứ hai mặc quần ngắn và áo cộc tay.

Sau khi kết thúc đạp xe, có khoảng 0,9kg nước trong cơ thể của nhóm thứ nhất bài tiết theo đường mồ hôi. Sau đó các nhà khoa học yêu cầu đối tượng đổ mồ hôi nhiều tham gia trò chơi máy tính để trắc nghiệm khả năng vạch kế hoạch và giải quyết vấn đề của họ, đồng thời tiến hành quét não bộ của họ thông qua thiết bị cộng hưởng từ.

Kết quả quét cho thấy, ở những đối tượng thiếu nước, não bộ của họ xuất hiện tình trạng hao mòn, não của những đối tượng này “lão hóa” nhanh hơn 14 tháng so với người bình thường.

Các nhà khoa học cho biết, thiếu nước sẽ khiến đại não hao mòn, tuy nhiên chúng ta cũng không nên vì thế mà hoang mang, chỉ cần uống một, hai cốc nước, đại não lại có thể nhanh chóng khôi phục bình thường. Tuy nhiên, nếu như thiếu nước lâu dài hoặc thiếu nước nghiêm trọng, có thể sẽ tổn hại đến khả năng nhận thức./.