

CHẾ ĐỘ ĂN GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH ALZHEIMER

Một chế độ ăn có nhiều chất dầu ôliu, quả hạch, cá, gia cầm và nhiều rau quả có thể có hiệu ứng mạnh trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh alzheimer.

Đây là kết quả nghiên cứu mới do các nhà khoa học Mỹ tiến hành và được công bố trên tạp chí Ar
Một chế độ ăn có nhiều chất dầu ôliu, quả hạch, cá, gia cầm và nhiều rau quả có thể có hiệu ứng mạnh trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh alzheimer.

Đây là kết quả nghiên cứu mới do các nhà khoa học Mỹ tiến hành và được công bố trên tạp chí Archives of Neurology.

Trong thí nghiệm của mình, tiến sĩ Yian Gu - một chuyên gia về bệnh alzheimer của Đại học Colombia ở New York, cùng với các đồng nghiệp của mình đã phát hiện ra rằng những người mà ăn các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe của bộ não có nguy cơ mắc bệnh alzheimer thấp hơn 40% so với những người khác.

Ăn nhiều loại rau trộn bằng dầu ôliu sẽ góp phần giảm nguy cơ mắc alzheimer.

Đội ngũ nghiên cứu của tiến sĩ Gu đã thu thập thông tin về chế độ ăn hàng ngày của 2.148 người khỏe mạnh ở độ tuổi từ 65 trở nên trong khoảng thời gian trung bình bốn năm. Cứ 18 tháng một lần, những người này được kiểm tra về nguy cơ mắc bệnh alzheimer. Kết quả là có 253 người đã mắc căn bệnh này.

Những người ít có nguy cơ mắc bệnh là những người ăn nhiều loại rau trộn bằng dầu ôliu, quả hạch, cá, cà chua, gia cầm, xúp lơ xanh, hoa quả, các loại rau lá màu xanh hoặc đen, và ăn ít các loại thịt đỏ, thịt nội tạng và các sản phẩm sữa có nhiều chất béo.

Tiến sĩ Gu phát biểu rằng: "Chế độ ăn hàng ngày có thể là cách dễ dàng nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh." Do hiện nay vẫn chưa có phương thuốc chữa trị đối với căn bệnh này nên phòng bệnh vẫn là cách hữu hiệu nhất. Nếu như mọi người thực hiện chế độ ăn như trên thì nguy cơ mắc bệnh alzheimer sẽ giảm.

Alzheimer là bệnh thoái hóa não bộ không hồi phục, gây nên chứng sa sút trí tuệ ở người cao

tuổi. Sự tổn thương tế bào thần kinh ở vỏ não và những cấu trúc xung quanh sẽ làm sa sút trí nhớ, giảm phối hợp vận động, giảm cảm giác, nhận cảm sai..., cuối cùng là mất trí nhớ và chức năng tâm thần.

Hiện nay, căn nguyên của bệnh chưa được biết rõ. Có nhiều khả năng bệnh không xuất phát từ một nguyên nhân đơn độc mà do nhiều yếu tố kết hợp như tuổi, tiền sử gia đình, chế độ dinh dưỡng, môi trường, sự bất thường của hệ miễn dịch./.