

ĂN SÚP LỢI GIÚP TĂNG TRÍ THÔNG MINH

Ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng magiê cao như rau chân vịt, bông cải xanh (súp lơ), có thể giúp chúng ta tăng khả năng ghi nhớ và tư duy của não.

Bông cải xanh là một trong những thực phẩm giàu magiê. Ảnh: wordpress.com.

Telegraph cho biết, giáo sư Guosong Liu của Đại học Thanh Hoa, Trung Quốc cùng các đồng nghiệp nghiên cứu tác động của các loại rau giàu magiê đối với khả năng hoạt động của não chuột. Họ phát triển một loại hợp chất có khả năng làm tăng lượng magiê trong một đàn chuột có độ tuổi khác nhau. Sau đó nhóm chuyên gia theo dõi những thay đổi về hành vi của chúng.

"Chúng tôi nhận thấy chuột học nhanh hơn và ghi nhớ lâu hơn khi hàm lượng magiê trong não chúng tăng", giáo sư Liu phát biểu.

Sau khi kiểm tra những thay đổi ở cấp độ phân tử trong não, nhóm nghiên cứu phát hiện các khớp thần kinh và tốc độ trao đổi thông tin trong não đều tăng.

Trong bài viết trên tạp chí Neuron, nhóm nghiên cứu cho rằng tăng lượng thực phẩm chứa magiê là một cách để cải thiện khả năng hoạt động của não và làm giảm những tác động của quá trình lão hóa.

Một nửa dân số của những quốc gia công nghiệp không có đủ magiê trong cơ thể. Sự thiếu hụt magiê tăng dần theo tuổi. Thực trạng đó dẫn đến sự suy giảm khả năng ghi nhớ.

Magiê là nguyên tố hóa học có ký hiệu Mg và số nguyên tử bằng 12 trong bảng tuần hoàn hóa học. Nó là kim loại tương đối cứng, màu trắng bạc (khối lượng chỉ bằng 2/3 nhôm nếu cùng thể tích) và bị xỉn nhẹ khi để ngoài không khí. Thực phẩm giàu magiê khá phong phú - như cá, các loại hạt đậu, quả hạnh nhân, khoai tây, các sản phẩm chứa bơ sữa.