

# VITAMIN TỔNG HỢP CÓ THỂ GIÚP TĂNG TUỔI THỌ

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Viện nghiên cứu Y học quốc gia Mỹ cho thấy vitamin tổng hợp có thể giúp nâng cao tuổi thọ ở phụ nữ, thông qua việc bảo vệ phần đuôi của ADN không bị ngăn lại trong quá trình phân bào.

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học tại Viện nghiên cứu Y học quốc gia Mỹ cho thấy vitamin tổng hợp có thể giúp nâng cao tuổi thọ ở phụ nữ, thông qua việc bảo vệ phần đuôi của ADN không bị ngăn lại trong quá trình phân bào.

Hoa quả chứa rất nhiều vitamin có ích.

Theo các nhà khoa học, việc phần đuôi không bị ngăn đi có thể giúp bảo vệ tế bào ADN mới và giảm các ảnh hưởng của tuổi tác.

Các nhà khoa học đã thu thập, nghiên cứu thông tin về việc sử dụng bổ sung vitamin trong khoảng thời gian 12 năm, mẫu máu và xét nghiệm ADN của gần 600 phụ nữ, bao gồm cả những người bị ung thư vú.

Kết quả cho thấy phần đuôi có tác dụng bảo vệ ở AND của những phụ nữ không sử dụng vitamin tổng hợp ngắn hơn 5,1% (tức là khoảng 10 năm) so với những phụ nữ có sử dụng loại thuốc này.

Tuy nhiên, để đi đến kết luận việc sử dụng bổ sung vitamin tổng hợp có mối liên hệ với việc làm chậm lại quá trình lão hóa thì còn cần nghiên cứu thêm, dù các nghiên cứu trước đây đã chứng minh được mối liên hệ giữa việc phần đuôi ADN ngắn hơn với tỷ lệ tử vong và mắc các bệnh kinh niên cao hơn./.