

## ĂN NHIỀU HOA QUẢ GIÚP NGỪA CHỨNG MẮT THỊ GIÁC

Những người cao tuổi có chế độ ăn nhiều loại hoa quả như cam quýt, rau củ xanh nhiều lá, và dầu cá - nhưng có chỉ số "glycemic" thấp - sẽ ít có nguy cơ bị mắc các triệu chứng thoái hóa điểm vàng do tuổi già (AMD), nguyên nhân hàng

Những người cao tuổi có chế độ ăn nhiều loại hoa quả như cam quýt, rau củ xanh nhiều lá, và dầu cá - nhưng có chỉ số "glycemic" thấp - sẽ ít có nguy cơ bị mắc các triệu chứng thoái hóa điểm vàng do tuổi già (AMD), nguyên nhân hàng đầu gây mù lòa ở người trên 65 tuổi.

Đó là kết quả nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí "Nhãn khoa" số ra tháng 5/2009.

Bệnh thoái hóa điểm vàng là do những tế bào ở điểm đen trên võng mạc bị các mạch máu dưới võng mạc bành trướng gây tổn thương, khiến người bệnh bị mất tầm nhìn trung tâm, dẫn đến mù lòa.

Một loạt nghiên cứu trước đây cho thấy ăn nhiều rau xanh, bổ sung các loại vitamin C, E liều cao, kẽm và beta carotene - chất làm cho hoa quả và một số loại rau có màu đỏ, vàng và da cam - có thể kìm hãm bệnh phát triển.

Trong nghiên cứu lần này, các nhà khoa học tại trường Đại học Tufts ở Boston cũng đã xem xét mối liên hệ giữa các chế độ ăn ở 4.000 người già và nguy cơ mắc các triệu chứng AMD.

Kết quả cho thấy những người thường xuyên ăn các loại cá giàu chất axit béo omega-3 hay các loại thực phẩm có chứa nhiều vitamin C, E, kẽm, lutein và zeaxanthin sẽ có nguy cơ thấp bị AMD. Những chất này được tìm thấy nhiều ở cây bông cải xanh, rau chân vịt và các loại rau xanh nhiều lá, cũng như lòng đỏ trứng.

Nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng những chế độ ăn gồm các loại thực phẩm có chỉ số "glycemic" thấp cũng có tác dụng ngăn ngừa AMD.

Chỉ số "glycemic" cho thấy khả năng làm hàm lượng đường trong máu tăng nhanh của một loại thực phẩm. Những loại thực phẩm có chỉ số này cao gồm bánh mì, khoai tây và những loại có chỉ số "glycemic" thấp gồm đậu lăng, đậu nành, sữa chua và các loại ngũ cốc nhiều chất xơ.

Trước đây, một nghiên cứu của Bệnh viện Phụ nữ và Brigham của Mỹ cũng cho thấy chỉ cần ăn trên 3 bữa hoa quả mỗi ngày là có tác dụng ngăn ngừa các triệu chứng AMD./.