

# SÔCÔLA, RƯỢU NHỆ VÀ TRÀ CẢI THIỆN HOẠT ĐỘNG CỦA NÃO

Sôcôla có thể giúp bạn giải những ô chữ trò chơi ô chữ hóc búa trong dịp Gi

Sôcôla có thể giúp bạn giải những ô chữ trò chơi ô chữ hóc búa trong dịp Giáng Sinh. Theo các nhà nghiên cứu tại đại học Oxford cùng các đồng nghiệp tại Naury, sôcôla, rượu nhẹ và trà làm tăng khả năng hoạt động của trí óc.

Nhóm nghiên cứu từ Khoa sinh lý, giải phẫu và di truyền học thuộc Oxford và Naury đã kiểm tra mối liên hệ giữa hiệu quả hoạt động của nhận thức và việc tiêu thụ ba loại thực phẩm thông thường có chứa flavonoids (sôcôla, rượu nhẹ, và trà) đối với 2.031 người có độ tuổi từ 70 đến 74.

Sôcôla, rượu nhẹ và trà làm tăng khả năng hoạt động của trí óc. (Ảnh: iStockphoto/Silvia Jansen)

Những người tham gia điền thông tin về thói quen ăn uống của mình và thực hiện những kiểm tra nhận thức. Những người sử dụng nhiều sôcôla, rượu nhẹ và trà có kết quả kiểm tra trung bình cao hơn và tỷ lệ hoạt động nhận thức kém ít hơn so với những người không sử dụng những loại thực phẩm này. Nhóm nghiên cứu công bố kết quả của mình trên tạp chí Nutrition.

Vai trò của những chất dinh dưỡng đối với sự suy giảm nhận thức do tuổi tác đang được nghiên cứu rộng rãi. Hoa quả và nước uống như trà, rượu vang đỏ, cacao, và cà phê là những khẩu phần chứa polyphenols, một loại dinh dưỡng thấy ở những thực phẩm có nguồn gốc thực vật. Phân lớp lớn nhất của polyphenols là flavonoids, và trong quá khứ đã có những báo cáo rằng những người tiêu thụ nhiều flavonoids có tỷ lệ mắc chứng mất trí thấp hơn.

Những phát hiện gần đây nhất càng củng cố cho lý thuyết này, mặc dù các nhà nghiên cứu vẫn cảnh báo rằng nhiều nghiên cứu thêm nữa cần được thực hiện để chứng minh một cách chắc chắn hiệu quả của flavonoids. Tác động này rõ ràng nhất ở rượu nhẹ.

Tuy nhiên các nhà khoa học cũng nhấn mạnh rằng trong khi việc tiêu thụ đồ uống có cồn nhẹ có thể giúp cải thiện chức năng nhận thức và giảm nguy cơ của chứng mất trí và bệnh Alzheimer, thì đồ uống có cồn nặng có thể là một trong nhiều nguyên nhân của chứng mất trí cũng như các vấn đề sức khỏe khác.