

THỰC PHẨM BÉO DỄ GÂY MẤT TRÍ NHỚ

Các nhà nghiên cứu đến từ Trường ĐH Y Nam Carolina (MUSC) vừa tìm ra một mối quan hệ giữa chứng mất trí nhớ và một chế độ ăn giàu chất béo no và cholesterol.

Chứng mất trí nhớ đi cùng với tuổi tác là một vấn đề lớn ở nhiều nước, đặc biệt ở các nước Các nhà nghiên cứu đến từ Trường ĐH Y Nam Carolina (MUSC) vừa tìm ra một mối quan hệ giữa chứng mất trí nhớ và một chế độ ăn giàu chất béo no và cholesterol.

Chứng mất trí nhớ đi cùng với tuổi tác là một vấn đề lớn ở nhiều nước, đặc biệt ở các nước có nền công nghiệp phát triển mạnh. Một vấn đề ít được quan tâm và thường bị bỏ qua đó là nguồn cung cấp thức ăn giàu cholesterol và chất béo no, những chất đã làm tăng tỷ lệ béo phì (nhất là ở Mỹ).

Sau một thời gian cộng tác, các nhà nghiên cứu thuộc hai phòng thí nghiệm của trường MUSC và Trường ĐH bang Arizona đã phát hiện ra rằng loài gặm nhấm - được cho ăn theo một chế độ giàu cholesterol và chất béo no thường có khả năng ghi nhớ không tốt.

(Ảnh: Coolbuddy.com)

Chứng mất trí nhớ này đi kèm với một chứng viêm trong não (các protein cấu trúc có khiếm khuyết, khiến tế bào thần kinh không hoạt động được bình thường). Vì chứng viêm đi kèm với một chế độ ăn thiếu dinh dưỡng, nên cũng gây ra những hoạt động không được như mong đợi của một số bộ phận quan trọng khác như mắt và tai.

Nghiên cứu nói trên thừa nhận hiện tượng này cũng xảy ra với con người, đồng thời đặt vấn đề: Cùng với tuổi tác, bộ nhớ của con người cũng có thể được duy trì và một số chức năng của bộ não có thể được cải thiện bằng cách hạn chế tiêu thụ cholesterol và các chất béo no.

Trong hoàn cảnh các ca béo phì và các bệnh liên quan béo phì ở Mỹ tăng theo cấp số nhân (xếp thứ 2 sau số ca tử vong sớm do hút thuốc lá và tổn thứ nhì chi phí cho chăm sóc sức khỏe), mối liên quan giữa chế độ ăn giàu chất béo no, cholesterol và chứng mất trí nhớ là một đề tài đáng bàn.

