

ĐỂ TRÁNH ĐĂNG TRÍ, HÃY ĂN CÁ

Nếu bạn đã cao tuổi và thường xuyên thất lạc chìa khoá cũng như không thể tìm thấy chiếc kính ở đâu vì nó đang đậu ở trên trán, các nhà khoa học khuyên bạn hãy ăn cá để tránh được những "thời khắc già nua"

Nếu bạn đã cao tuổi và thường xuyên thất lạc chìa khoá cũng như không thể tìm thấy chiếc kính ở đâu vì nó đang đậu ở trên trán, các nhà khoa học khuyên bạn hãy ăn cá để tránh được những "thời khắc già nua" này. Và càng ăn nhiều cá, càng tốt, nghiên cứu thực hiện tại Na Uy tiết lộ.

Các nhà khoa học phát hiện thấy những người đàn ông và phụ nữ cao tuổi thường xuyên ăn cá thì có trí nhớ tốt hơn, nhận thức rõ ràng hơn, kỹ năng vận động tốt hơn, tập trung hơn, định hướng tốt hơn và thực hiện các bài kiểm tra về từ ngữ lưu loát hơn.

(Ảnh minh họa: Hasonraja.co.uk)

"Tất cả 6 cuộc kiểm tra về nhận thức được thực hiện đều cho thấy người ăn nhiều cá thể hiện tốt hơn", tác giả nghiên cứu, tiến sĩ A. David Smith từ Đại học Oxford, Anh, cho biết. Hơn nữa, ảnh hưởng này mạnh hơn khi việc ăn cá tăng tới ngưỡng khoảng 80 gram mỗi ngày.

Nhóm của Smith đã đánh giá khả năng nhận thức và lượng thức ăn từ cá và đồ biển trung bình mỗi ngày của 2.031 người, tuổi từ 70 đến 74, chọn ra từ các cư dân ở miền tây Na Uy.

Trung bình, 1951 người cho biết họ tiêu thụ trung bình từ 10 gram trở lên mỗi ngày, gồm cá tươi và cá đông lạnh, hoặc cá hộp và đồ biển, hoặc các sản phẩm từ cá như gan cá tuyết hoặc dầu cá. Những người còn lại ăn ít hơn 10 gram mỗi ngày.

Kết quả là, nhóm tiêu thụ nhiều cá hơn thực hiện tốt hơn hẳn so với nhóm lười ăn, tùy theo loại cá mà họ dùng. Tốt nhất là cá tươi và cá đông lạnh, kế đến là cá đã qua chế biến, sau cùng là dầu cá.