

THIẾU ACID FOLIC CÓ THỂ GÂY TRÂM CẢM

Theo một nghiên cứu của Anh, những người mắc bệnh trầm cảm có nồng độ acid folic trong máu thấp hơn những người khác.

Acid folic, còn gọi là B9, thường được khuyến cáo ở các các thai phụ nhằm ngăn ngừa các dị tật ở thai nhi, đặc biệt là chứng nứt đốt sống. B9 cũng được biết là giúp bảo vệ trí nhớ và ngăn ngừa chứng nhồi máu cơ tim.

Để đi đến kết luận trên, Tiến sĩ Simon Gilbody và các cộng sự thuộc Trường Đại học York đã thu thập các dữ liệu từ 11 nghiên cứu liên quan đến 15.315 người nhằm tìm hiểu mối liên quan giữa acid folic và chứng trầm cảm.

Các kết quả cho thấy những người có nồng độ acid folic thấp nhất có nguy cơ bệnh trầm cảm tăng 55%. Những người mắc bệnh trầm cảm cũng có nồng độ acid folic thấp hơn những người khác. Gan ngỗng béo là nguồn acid folic dồi dào nhất. Acid folic cũng được tìm thấy nhiều ở gan cừu, gan bê, các loại rau lá xanh và hạt ngũ cốc.