

TÌM THẤY CHẤT GIÚP TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ

Epicatechin - hóa chất có trong chocolate, trà, nho và cây việt quất có thể giúp tăng cường trí nhớ, đó là thông báo của các nhà nghiên cứu Viện Salk (California, Mỹ đăng trên tạp chí Neuroscience).

Epicatechin - hóa chất có trong chocolate, trà, nho và cây việt quất có thể giúp tăng cường trí nhớ, đó là thông báo của các nhà nghiên cứu Viện Salk (California, Mỹ đăng trên tạp chí Neuroscience).

Epicatechin được tìm thấy trong nho (Ảnh: BBC)

Theo đó, epicatechin giúp cải thiện sự lưu thông của máu ở não, đặc biệt khi kết hợp với tập thể dục thường xuyên.

Để đưa ra kết luận này, các nhà khoa học đã chia chuột thí nghiệm thành hai nhóm: nhóm được nuôi với chế độ ăn đặc biệt có bổ sung epicatechin và nhóm được nuôi với chế độ ăn thông thường, sau đó cho ½ ở mỗi nhóm "tập thể dục" bằng cách chạy trên một bánh xe 2 giờ mỗi ngày. Một tháng sau, chúng được huấn luyện để tìm một bậc thềm ẩn trong hồ nước.

Kết quả, các nhà nghiên cứu phát hiện những chú chuột có tập thể dục và ăn chế độ ăn với epicatechin nhớ được vị trí của bậc thềm lâu hơn những con còn lại. Những con ăn epicatechin nhưng không tập thể dục cũng có trí nhớ tốt hơn nhóm không ăn epicatechin song kém hơn so với nhóm ăn epicatechin và tập thể dục.

Thời gian tới, các nhà khoa học sẽ nghiên cứu tác dụng của epicatechin đối với trí nhớ của các động vật "có tuổi" và sau đó là ở con người.

T.VY