

CHOCOLATE GIÚP TRÍ ÓC MINH MẮN

Thêm một tin vui cho những người nghiện chocolate! Các nhà nghiên cứu Anh thuộc Trường Đại học Nottingham vừa ghi nhận rằng thức uống chứa ca cao giàu flavanol, một trong những chất chống oxy hoá chính có mặt trong chocolate tạo thuận lợi cho sự lưu thông của máu nuôi dưỡng mô

Tiến sĩ Ian Mcdonald dẫn đầu nghiên cứu trên giải thích rằng, chất ca cao có thể kích thích não ngay sau khi được tiêu thụ.

Để chứng minh điều này, các nhà nghiên cứu đã mời nhiều người tình nguyện dùng một loại thức uống đặc biệt rất giàu flavanol – chưa từng có trên thị trường. Sau đó, họ đã dùng kỹ thuật chụp cộng hưởng từ hạt nhân (MRI) để đo lường máu lưu thông trong não của những người tham gia nghiên cứu. Họ ghi nhận rằng nhiều khu vực não của những người này đã được máu nuôi dưỡng nhiều hơn nhờ sự giãn nở của các mạch máu.

Tiến sĩ Mcdonald giải thích tại hội nghị thuộc Hiệp hội Khoa học Mỹ (AAAS), San Francisco rằng, khi được máu nuôi dưỡng đầy đủ, não được cung cấp oxy nhiều hơn và được kích thích nhờ tác động của flavanol, giúp cải thiện khả năng tập trung và suy nghĩ sáng suốt hơn.

T. Đ