

DẦU CÁ GIÚP TRẺ CẢI THIỆN TÍNH NÓNG NẢY

Ngoài nâng cao trí nhớ và tập trung hơn, các nhà khoa học Anh đã chứng minh rằng dầu cá còn giúp trẻ em thay đổi tính khí và cải thiện hành vi, đặc biệt kiềm chế được sự tức giận.

Dầu cá với chất omega-3 chiết xuất từ cá sardine và cá mòi com có thể giúp trẻ hạn chế được tính nóng nảy. (Ảnh: alternativopplysningen)

28 nam học sinh tuổi từ 10 - 16 tuổi tại trường đặc biệt Eaton Hall (Eaton Hall Special School), Norwich, Anh, đã hoàn thành một nghiên cứu về ảnh hưởng của dầu cá trong vòng 6 tháng, từ tháng 1 - tháng 6/2006. Trong suốt sáu tháng, những học sinh tình nguyện được cho uống mỗi ngày 1 liều dầu cá "Eye q" omega 3 để xem chúng có thay đổi tư cách, sự tập trung và những hành động mang tính bạo lực hay không.

Trong suốt quá trình nghiên cứu, một trong những tích cực của việc sử dụng dầu cá được các giáo viên ghi nhận là, sự thay đổi đáng kể trong tính khí cáu kỉnh hàng ngày giữa những học sinh cá biệt, và có những khó khăn trong giao tiếp xã hội và thổ lộ tình cảm. Tổng số lần tức giận của các học sinh tham gia thử nghiệm đã giảm từ 112 lần xuống 36 lần.

"Eye Q" gồm dầu cá biển omega-3 từ loài cá sardin và cá mòi com kết hợp với chất omega-6 chiết xuất từ cây anh thảo. Dầu cá có chứa hàm lượng cao chất EPA, một loại acid béo, giúp não truyền đi những thông điệp giữa các tế bào. Quá trình thử nghiệm tại trường Eaton Hall cho thấy omega-3 đã giúp học sinh nâng cao trí nhớ, thay đổi tính khí, tập trung hơn và cải thiện hành vi.

Kèm theo việc sử dụng dầu cá, chương trình sức khỏe cũng thay đổi các bữa ăn trưa tại trường. Thực đơn gồm các bữa ăn giảm muối, chất béo, đường, các chất bảo quản và phụ gia.

Lisa Christensen, Chủ nhiệm Ủy ban Nhi đồng của Hội đồng quận Norfolk (Norfolk County Council's Director of Children's Services), nói rằng "Đây là lần đầu tiên có một nghiên cứu lớn dành cho trẻ em cá biệt gặp những khó khăn trong giao tiếp và tình cảm. Đây là một cơ hội đặc biệt đưa ra nhiều thông tin chi tiết về từng cá nhân học sinh từ trước cho tới khi thay đổi thực đơn và sử dụng thêm dầu cá."

Những nghiên cứu trước đây về tác dụng dầu cá cũng đã chứng minh, dùng dầu cá đều đặn sẽ giúp trẻ tăng cường trí nhớ, đặc biệt là trong môn tập đọc.

H.Cát