

UỐNG CÀ PHÊ, CACAO: CHỐNG LÃO HÓA VÀ TĂNG TRÍ NHỚ

Ngày 17/10, Vi

Nên uống 3 cốc cà phê mỗi ngày cho trí não minh mẫn (Ảnh: imagesource)

ện chăm sóc sức khỏe và môi trường quốc gia Hà Lan cho biết nếu nam giới uống 3

Ngày 17/10, Vi

Nên uống 3 cốc cà phê mỗi ngày cho trí não minh mẫn (Ảnh: imagesource)

ện chăm sóc sức khỏe và môi trường quốc gia Hà Lan cho biết nếu nam giới uống 3 cốc cà phê/ngày sẽ hạn chế được khả năng "lão hóa" não ở mức thấp nhất khi về già.

Nghiên cứu của viện này được tiến hành trong 10 năm với 676 nam giới ở châu Âu và cho kết quả thấy sự suy giảm thần kinh ở những người uống đều đặn 3 cốc cà phê/ngày giảm 4 lần so với những người không uống cà phê. Các nhà khoa học phát hiện chất caphêin trong cà phê có thể giúp tăng cường trí nhớ do tác dụng của chất này lên các bộ phận cảm nhận của não. Trong khi đó, các nhà khoa học Mỹ cũng phát hiện thấy những bệnh nhân huyết áp cao uống hai cốc ca cao/ngày sẽ giảm được huyết áp cao. Các bác sĩ cho rằng ca cao tác dụng với những bệnh nhân có chứng tăng huyết áp do insulin - một loại hoóc-môn được tiết ra từ tuyến tụy để điều tiết lượng đường trong máu.