

## Đi bộ : cách ngăn ngừa bệnh Quên (Alzheimer's)

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Tuấn Hoàng (Theo Yahoo.Health)  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 18 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 08:38

---

Mất trí nhớ là một nỗi lo sợ lớn nhất của những người mà khi đã bước vào tuổi 50.

Điều này cũng dễ hiểu khi có trên 4 triệu người mà hiện đang bị bệnh mất trí nhớ (Alzheimer's), và con số này sẽ gia tăng gấp bốn lần vào năm 2050, theo những nghiên cứu tiên đoán của tổ chức Alzheimer's Foundation.



Vì thế hàng loạt những nghiên cứu, được công bố là “gia tăng trí nhớ” đã được tung ra thị trường.

Những trò chơi ô chữ, Sudoku cũng được xem như là những trò chơi giúp trí nhớ, những điều này vẫn còn giúp ích một phần. Cũng cần có những nghiên cứu là uống Ginkgo hay ăn rau cải có thể giúp ngăn ngừa việc mất trí nhớ.

Kết quả của những cuộc khảo sát này cho thấy là thể dục là cách giúp cho người ta ngăn ngừa việc mất trí nhớ.

Giáo sư Kirk Erickson của trường đại học Pittsburgh cho rằng những người tập thể dục nhịp nhàng (aerobics) có hiểu quả hơn những người không tập thể dục trong việc duy trì trí nhớ. Theo báo cáo của viện nghiên cứu của giáo sư Erickson công bố mới đây, thì mức độ ngăn ngừa việc mất trí nhớ, báo cáo không chỉ phụ thuộc vào thời gian tập 26 phút, mà chỉ cần đi bộ một tuần thì hiểu quả là 6 phút (chỉ 10 phút).

Bài khảo sát đã được đăng trong tạp chí y khoa Neurology số tháng 10. theo giáo sư Erickson thì khi người ta tập thể dục, trí nhớ sẽ gia tăng. Và nếu chỉ tập duy trì tập thể dục thì có thể làm chậm hay ngừng những hiểu quả mất trí nhớ của tuổi tác.

Báo cáo không chỉ phụ thuộc vào chạy marathon. Giáo sư Erickson và toán khảo sát của trường đại học Pittsburgh theo dõi tình trạng sức khỏe của 300 người lớn tuổi trong vòng 13 năm. Họ thấy rằng nếu một người lớn tuổi đi bộ 6 phút cho đến 9 phút trong một tuần, thì phần não bộ suy sụp chậm hơn những người không tập thể dục. Việc đi bộ không nhất thiết phải là ở phòng tập thể dục: những người lớn tuổi có thể đi bộ một quãng trong khi đi làm, dắt chó ra ngoài...v.v.

Giáo sư Erickson gợi ý thích thêm là việc tập thể dục hay đi bộ sẽ giúp tạo thêm những tế bào não, những chức năng liên quan đến việc học hỏi và trí nhớ.

Một cuộc khảo sát khác của trường đại học Cambridge Anh cũng cho thấy sự quan trọng của việc tập thể dục. Giáo sư Tim Bussey của trường đại học Cambridge cũng cho biết là việc tập thể dục vừa phải giúp gia tăng sự dẻo dai não bộ, những tế bào và trí nhớ.

Ngoài việc tập thể dục, các bác sĩ cũng khuyến cáo chúng ta nên ăn thêm các thực phẩm giúp

## Đi b : cách ngăn ngừa bệnh Quên (Alzheimer's)

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Hoàng (Theo Yahoo.Health)  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 18 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2011 08:38

---

cho trí nhớ.

Những loại thực phẩm giàu chất omega fatty acids, là chất ngăn ngừa bệnh não trở nên già nua. Những thực phẩm có nhiều omega fatty acids như cá Salmon. Các bác sĩ cũng khuyến cáo chúng ta nên ăn nhiều trái cây và rau củ.

Ngay cả ta cũng có thể tập duy trì trí nhớ, bằng cách sau khi đi mua đồ đạc, hãy ngừng một chút để tìm kiếm xem tác gì đã có ý gì trong đồ đạc mà mình vừa đi mua. Những quan tâm như thế cho việc ngăn ngừa bệnh mất trí nhớ, vốn là phần đi b... Một tuần đi ba lần, mỗi lần 3 cây số và một chế độ tập thể dục hàng ngày cho mỗi lần đi b.

### Các thực phẩm tốt cho việc ngăn ngừa bệnh Quên

#### 1. Cá:

Protein là chất quan trọng cho việc cấu tạo những neurotransmitters, cần thiết cho việc gia tăng trí nhớ. Cá ngoài là một nguồn chất đạm, còn có những omega 3 là chất béo tốt và phát triển các tế bào não. Những loại cá sống ở biển sâu có nhiều chất như cá Salmon, Sea Bass, Halibut, Mackerel, Sardines..

#### 2 Blueberries:

Có nhiều chất chống oxy hóa, cũng như những chất chống viêm là những cách ngăn ngừa tế bào trở nên già.

#### 3. Các loại hạt (nuts and seeds) :

Có nhiều protein và fatty acids. Các loại hạt còn có amino arginine, là một chất giúp gia tăng kích thích tăng trưởng trong tuyến thượng thận (pituitary gland), giúp ngăn chặn sự già nua của não

#### 4. Các loại rau Cruciferous:

Broccoli, cauliflower và Brussels sprouts là những loại rau có chứa chlorine, chất cần thiết cho trí nhớ và sức khỏe của não. Những loại thực phẩm có nhiều choline như trứng, đậu nành, peanuts, đậu đen, black beans và kidney beans.

#### 5. Dầu ăn loại không bão hòa (monounsaturated fats)

Những loại dầu ăn không bão hòa có những chất béo fatty acids và chất gamma limolenic acid, là những chất cần thiết cho việc hoạt động và duy trì các hoạt động của não bộ. Các loại dầu không bão hòa như dầu olive, Sesame, Canola, almond, flaxseed và dầu cá.

#### 6.Thực phẩm có chất L-carnitine:

Chất L-carnitine là một loại amino acids được sản xuất ở gan. Chất L-carnitine gia tăng sự tuần hoàn, vận chuyển khí oxy và chất béo đến não. Những thực phẩm có nhiều L-carintine là thịt, cá, thịt gia cầm, bột mì, trái avocado, sữa

#### 7. Trà xanh:

Có nhiều chất polyphenol, chất chống oxy hóa ngăn ngừa bệnh não già nua. Hãy nên uống hai cốc trà xanh mỗi ngày.