

THỰC PHẨM CHỐNG LÃO HÓA VÀ HỖ TRỢ GIẢM SUY GIẢM TRÍ NHỚ

Tuổi tác là quy luật tự nhiên của đời người, song tốc độ lão hóa và sự suy giảm trí nhớ không hoàn toàn cố định. Nhiều công trình nghiên cứu y học hiện đại đã chứng minh rằng **chế độ dinh dưỡng hợp lý** có thể tác động đáng kể đến quá trình này — giúp làm chậm sự thoái hóa tế bào, tăng cường hoạt động của não bộ và duy trì trí nhớ minh mẫn lâu dài.

1. Nguyên nhân chính gây lão hóa và suy giảm trí nhớ

Khi cơ thể bước sang giai đoạn trung niên và cao tuổi, các tế bào phải đối mặt với tình trạng **oxy hóa** và **viêm mãn tính nhẹ** — hai yếu tố chính thúc đẩy lão hóa. Các gốc tự do sinh ra trong quá trình trao đổi chất có thể phá hủy màng tế bào và cấu trúc DNA, dẫn đến tổn thương mô não và giảm khả năng ghi nhớ.

Ngoài ra, nghiên cứu tại **Đại học California (UCSF)** phát hiện một loại protein có tên **FTL1** tăng cao theo tuổi, làm suy giảm kết nối thần kinh tại vùng hippocampus — trung tâm điều khiển trí nhớ và học tập. Do đó, việc bổ sung thực phẩm giàu **chất chống oxy hóa** và **chống viêm tự nhiên** là phương pháp hữu hiệu để bảo vệ tế bào não.

2. Nhóm thực phẩm giúp chống lão hóa và bảo vệ trí nhớ

2.1 Rau xanh lá đậm



Các loại rau như **rau bina (spinach)**, **cải kale**, **bông cải xanh**, hay **cải bó xôi** chứa nhiều **vitamin K**, **lutein**, **folate** và **beta-carotene** – những chất giúp cải thiện hoạt động thần kinh và làm chậm tiến trình suy giảm nhận thức. Theo **Harvard Health Publishing**, những người ăn rau lá xanh mỗi ngày có tốc độ suy giảm trí nhớ thấp hơn rõ rệt so với nhóm ít tiêu thụ.

2.2 Cá béo giàu Omega-3



Các loại cá như **cá hồi**, **cá thu**, **cá mòi** chứa nhiều **axit béo Omega-3 (DHA, EPA)** có tác dụng duy trì cấu trúc màng tế bào thần kinh, giảm viêm và cải

thiện khả năng dẫn truyền tín hiệu trong não.

Tổ chức **Aviv Clinics** khuyến nghị nên ăn cá béo từ 2–3 lần mỗi tuần để hỗ trợ sức khỏe tim mạch và trí nhớ.

2.3 Quả mọng (berries)

BLUEBERRIES & BRAIN HEALTH



Brain health is important at every age in the lifecycle, but especially relevant for older adults. Diseases such as Alzheimer's disease and other forms of dementia are most common in adults 65 and older, and the risk increases with age.¹ The older adult population is growing at a rapid rate, and according to the Centers for Disease Control and Prevention, the number of Americans 65 and older is expected to reach 71 million by 2030 and 98 million by 2060 — when older adults will make up nearly 25% of the population.²

Evidence suggests that eating a diet containing a variety of vegetables, fruits, nuts, beans and seafood during adulthood is associated with lower risk of age-related cognitive impairment, dementia and Alzheimer's disease.^{3,4,5,6,7}

A growing body of scientific evidence is examining how blueberries can be part of eating patterns to support brain health, especially as part of an overall healthy lifestyle.^{8,9,10,11}

One serving, or a cup of blueberries:

- 1 Is considered one serving of fruit.
- 2 Contains just 80 calories and only naturally occurring sugars.
- 3 Contributes essential nutrients including vitamin C, vitamin K, manganese and phytonutrients called polyphenols.
- 4 This group includes anthocyanins (163.3 mg/100 g), which are compounds that give blueberries their blue color.

NO-BRAINER RECIPES TO GRAB A BOOST OF BLUE



Blueberry Quinoa Power Bowl



Blueberry Turmeric Smoothie



Blueberry Almond Chicken Salad Lettuce Wraps



Easy No-Bake Glazed Blueberry Oat Bars

REFERENCES

1. Alzheimer's Disease. (2022). What is Alzheimer's Disease. <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-alzheimers>
2. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Promoting Health for Older Adults. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/nchs/fastfact/healthy-for-older-adults.html#:~:text=The%20number%20of%20the%20U.S.%20population,163.3%20mg%20per%20100%20g%20of%20anthocyanins>
3. 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee. Systematic Reviews of the Dietary Patterns, Foods and Nutrients, and Health Outcomes Subcommittee. (2021). <https://www.usda.gov/2020-dietary-guidelines-advisory-committee-systematic-reviews-of-dietary-patterns-subcommittee-dietary-patterns-and-cognitive-health>
4. Eastmond B, Schwens H, Roussseau MK, Young J, Ross AL, Lundberg R. Brain foods - the role of diet in brain performance and health. *Nutr Rev*. 2020 Sep; 78(9):604-614.
5. Gelbach K H, Butler J, Lange-Juchaczfeldt B, Köcher W, Melnik M C, Lademann J. (2018). Fruit and vegetable consumption is associated with improved mental and cognitive health in older adults from non-Western developing countries. *Public Health Nutr*. 21:669-686.
6. Nuri E, Reburn H, Dwyer CA, Bell G S, Hyggard HA, Engedal K, and Smith AD. 2016. Cognitive performance among the elderly in relation to the intake of plant foods: The Hordaland Health Study. *Int J Nutr*. 26(9): 1189-1201.
7. Miller MG, Thangthaisong N, Poulos SM, Shukitt-Hale B. Role of fruit, nuts, and vegetables in maintaining cognitive health. *Exp Gerontol*. 2017 Aug;84:24-38. doi: 10.1016/j.exger.2016.12.014. Epub 2016 Dec 15. PMID: 28011341.
8. Tomkins M, D'Onofrio NM, Naumovski N, Kent E, Meller DD, Erith J, Georgiouaspidou SN, Dean OM, Loughman A, Jacka F, Moxa W. The effect of blueberry interventions on cognitive performance and mood: A systematic review of randomised controlled trials. *Brain Behav Immun*. 2020; 95:146-165.
9. Scovell JL, Aksoy-Sakhar Z, Conway MG, Adam AD, Ralston J. Enhanced task-related brain activation and neural perfusion in healthy older adults after chronic blueberry supplementation. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2017; 42(7):773-776.
10. Kirkorian R, Sheder MD, Wan YK, Kot W, Vasyuk-Tymchuk M, Shukitt-Hale B, Joseph JA. Blueberry supplementation improves memory in older adults. *J Agric Food Chem*. 2016; 54(23):47-4909.
11. Whelton RL, Aedin Cassidy, Luke R Howard, Robert Kirkorian, April J Shih, Franca Tremblay, Raul Zamora-Ros. Recent Research on the Health Benefits of Blueberries and Their Anthocyanins. *Advances in Nutrition*, Volume 11, Issue 3, March 2020, Pages 324-345.

GrabABoostOfBlue.com



Các loại quả như **việt quất**, **dâu tây**, **mâm xôi** chứa **anthocyanin** – hợp chất chống oxy hóa mạnh giúp cải thiện tuần hoàn máu lên não và bảo vệ neuron thần kinh khỏi tổn thương.

Nghiên cứu tại **UCLA Health** cho thấy, những người thường xuyên ăn trái cây có màu sẫm tự nhiên có khả năng ghi nhớ và nhận thức tốt hơn.

2.4 Các loại hạt và đậu



Hạt óc chó, hạnh nhân, hạt bí, hạt lanh là nguồn cung cấp dồi dào **vitamin E**, **magie** và chất béo không bão hòa.

Vitamin E là chất chống oxy hóa quan trọng, giúp ngăn ngừa tổn thương

tế bào thần kinh do lão hóa.

Theo **Mass General Brigham**, chỉ cần tiêu thụ một nắm hạt nhỏ mỗi ngày cũng có thể cải thiện sự tập trung và trí nhớ.

2.5 Ngũ cốc nguyên hạt



Các loại ngũ cốc như **gạo lứt**, **yến mạch**, **lúa mì nguyên cám** và **quinoa** cung cấp năng lượng ổn định cho não nhờ hàm lượng **chất xơ** và **vitamin nhóm B** cao.

Bệnh viện **University Hospitals (Mỹ)** khuyến nghị bổ sung ngũ cốc nguyên hạt vào bữa sáng để duy trì trí nhớ và giảm nguy cơ sa sút trí tuệ.

2.6 Thực phẩm giàu chất chống viêm và oxy hóa



- **Trà xanh** chứa **catechin**, giúp bảo vệ tế bào thần kinh.
- **Dầu ô-liu nguyên chất** cung cấp chất béo đơn lành mạnh, hỗ trợ giảm viêm.
- **Nghệ (curcumin)** có đặc tính kháng viêm mạnh, giúp cải thiện trí nhớ ở người cao tuổi.

Các thực phẩm này là thành phần cốt lõi của **chế độ ăn Địa Trung Hải (Mediterranean Diet)** – được xem là mô hình ăn uống có lợi nhất cho sức khỏe tim mạch và não bộ.

3. Thực phẩm nên hạn chế

Để đạt hiệu quả tối ưu, cần tránh các nhóm thực phẩm sau:

- **Thực phẩm chế biến sẵn, đồ ngọt, chất béo bão hòa:** gây viêm và tổn thương mạch máu não.
- **Thịt đỏ chế biến, đồ chiên rán:** tăng nguy cơ mất trí nhớ.
- **Rượu, bia, thuốc lá:** thúc đẩy quá trình oxy hóa, làm não “già” nhanh hơn.

4. Gợi ý áp dụng trong đời sống

- Ăn ít nhất **một phần rau xanh mỗi ngày** (salad, sinh tố).
- Bổ sung cá béo 2–3 lần/tuần.
- Dùng **quả mọng** cho bữa sáng hoặc bữa phụ.
- Ăn **một nắm hạt nhỏ mỗi ngày** thay cho snack.
- Thay **com trắng bằng gạo lứt** hoặc yến mạch.
- Uống **trà xanh**, sử dụng **dầu ô-liu** khi nấu ăn.

- Kết hợp vận động thể chất, ngủ đủ giấc và giữ tinh thần lạc quan – vì dinh dưỡng chỉ là một phần trong tổng thể sức khỏe não bộ.

5. Lưu ý khoa học và thực tế

Các loại thực phẩm trên **không có tác dụng điều trị bệnh**, mà chỉ **giúp làm chậm tiến trình lão hóa và suy giảm trí nhớ**. Hiệu quả phụ thuộc vào **di truyền, thể trạng và lối sống** của từng người.

Nếu có bệnh nền (tim mạch, tiểu đường, huyết áp cao), cần tham khảo **bác sĩ dinh dưỡng** trước khi thay đổi chế độ ăn.

Chống lão hóa là một hành trình toàn diện — **ăn uống điều độ, vận động hợp lý và giữ tâm trí an yên** — đó mới chính là “bí quyết trẻ lâu” đúng nghĩa.

Tài liệu tham khảo

- Harvard Health Publishing (2024). *Foods linked to better brainpower.*
- University of California, San Francisco (2025). *Protein that slows aging brain identified.*
- UCLA Health (2023). *Eating color to prevent cognitive decline.*
- Mass General Brigham (2024). *Foods that improve memory.*
- University Hospitals (2023). *Brain-boosting foods that fight dementia.*
- National Geographic (2024). *Mind diet and memory benefits.*