MỤC LỤC

Giới thiệu
Vậy họ đã tìm thấy điều gì?
Hướng dẫn áp dụng vào cuộc sống hàng ngày
Gợi ý một vài bước cụ thể, dễ nhớ, dễ làm
Tài liệu tham khảo

## Giới thiệu

- Một công trình nghiên cứu hợp tác giữa các bộ óc hàng đầu từ Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan, Bệnh viện Brigham and Women's và Viện Broad của MIT và Harvard đã mang đến một phát hiện đột phá. Nghiên cứu này không phải là một nghiên cứu nhỏ lẻ, mà đã theo dõi sức khỏe của hơn 5.700 người trong suốt hơn 30 năm.
- Kết quả của nó vừa được đăng tải trên tạp chí y khoa danh tiếng Nature Medicine vào cuối tháng 08/2025 vừa qua.

## Vậy họ đã tìm thấy điều gì?

- Các nhà khoa học phát hiện ra rằng, việc tuân thủ một chế độ ăn uống lành mạnh, cụ thể là chế độ ăn Địa Trung Hải, có thể giúp làm giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh Alzheimer, ngay cả ở những người mang gen di truyền có nguy cơ cao nhất (gen APOE4).
- Nói một cách dễ hiểu nhé: hãy tưởng tượng trong cơ thể một số người có một "hạt giống" xấu, có thể làm cho não bộ của họ dễ bị "hỏng" khi về già, gây ra bệnh hay quên Alzheimer. Nghiên cứu này chỉ ra rằng, nếu chúng ta ăn uống đúng cách theo kiểu người dân vùng Địa Trung Hải, chúng ta có thể "tưới" cho cơ thể những "dưỡng chất tốt", khiến cho "hạt giống" xấu kia không thể nảy mầm.
- Điều này thực sự là một tin tức tuyệt vời! Trước đây, chúng ta thường nghĩ rằng nếu đã mang gen xấu thì khó có thể thay đổi được số phận. Nhưng nghiên cứu này khẳng định rằng: lối sống và dinh dưỡng có sức mạnh to lớn, có thể chiến thắng cả yếu tố di truyền.

- Đây là một trong những bằng chứng khoa học vững chắc nhất cho đến nay về mối liên hệ giữa dinh dưỡng và sức khỏe não bộ. Quy mô nghiên cứu (hơn 5.700 người) và thời gian theo dõi dài (hơn 30 năm) mang lại độ tin cậy rất cao cho kết quả này.
- Phát hiện này đã mở ra một hướng đi mới trong việc phòng ngừa bệnh Alzheimer và các chứng suy giảm trí nhớ khác. Thay vì chỉ tập trung vào việc tìm kiếm thuốc chữa, giờ đây chúng ta có một "liều thuốc" phòng bệnh vô cùng hiệu quả, an toàn và ngon miệng, đó chính là bữa ăn hàng ngày.
- Nó nhấn mạnh một triết lý: "Hãy để thực phẩm là thuốc của bạn". Sức mạnh của việc lựa chọn thực phẩm đúng đắn không chỉ dừng lại ở việc duy trì cân nặng hay sức khỏe tim mạch, mà còn có khả năng bảo vệ chính bộ não, cơ quan chỉ huy của chúng ta, khỏi sự tàn phá của thời gian và bệnh tật.

## Hướng dẫn áp dụng vào cuộc sống hàng ngày

Vậy, làm thế nào để một người bình thường có thể áp dụng "bí quyết" này để sống khỏe mạnh hơn? Rất đơn giản, chúng ta không cần phải làm những điều gì quá cao siêu. Hãy bắt đầu bằng những thay đổi nhỏ trong bữa ăn hàng ngày để áp dụng những ưu điểm của chế độ ăn Địa Trung Hải.

### Gợi ý một vài bước cụ thể, dễ nhớ, dễ làm

1. "Rau làm vua, quả làm hoàng hậu": Hãy đảm bảo mỗi bữa ăn của bạn đều có nhiều rau xanh và trái cây. Hãy xem chúng là món chính. Ví dụ, thay vì ăn một đĩa cơm đầy với vài miếng thịt, hãy thử một đĩa salad lớn với nhiều loại rau, và thịt/cá chỉ là một phần nhỏ trong đó.
2. Chọn "chất béo tốt": Hãy làm bạn với dầu ô liu nguyên chất. Dùng nó để trộn salad, rưới lên các món ăn đã nấu chín. Thay vì dùng mỡ động vật hay các loại dầu ăn tinh luyện, dầu ô liu là lựa chọn vàng cho sức khỏe. Các loại hạt (như óc chó, hạnh nhân) và quả bơ cũng là những người bạn "béo tốt" tuyệt vời.
3. Ăn cá ít nhất 2 lần mỗi tuần: Đặc biệt là các loại cá béo như cá hồi, cá trích, cá mòi, cá

basa, cá hú... Chúng rất giàu Omega-3, một loại "thức ăn" cực tốt cho não bộ.

4. Thay thế ngũ cốc trắng bằng ngũ cốc nguyên hạt: Thay vì ăn bánh mì trắng, cơm trắng, hãy chuyển dần sang bánh mì đen, gạo lứt, yến mạch, hạt diêm mạch (quinoa). Chúng chứa nhiều chất xơ hơn, giúp bạn no lâu và tốt cho sức khỏe.
5. Giảm thịt đỏ, tăng các loại đậu: Hãy coi thịt đỏ (thịt heo, thịt bò) như một món ăn "thỉnh thoảng" thay vì ăn hàng ngày. Thay vào đó, hãy tăng cường các bữa ăn có các loại đậu (đậu lăng, đậu gà, đậu đen...). Chúng vừa giàu đạm, vừa giàu chất xơ.
6. Sử dụng gia vị và thảo mộc: Tỏi, hành, húng quế, kinh giới... không chỉ làm món ăn thơm ngon hơn mà còn chứa đầy chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ cơ thể.

Chỉ cần bắt đầu với một hoặc hai thay đổi nhỏ trong danh sách trên, bạn đã đi những bước đầu tiên trên hành trình bảo vệ bộ não và sức khỏe toàn diện của mình rồi đấy.

## Tài liệu tham khảo

1. Harvard Gazette. Mediterranean diet offsets genetic risk for dementia, study finds.
2. Nature Medicine. Interplay of genetic predisposition, plasma metabolome and Mediterranean diet in dementia risk and cognitive function
3. Mass General Brigham. Mediterranean Diet May Offset Genetic Risk of Alzheimer's

Hy vọng những thông tin này sẽ hữu ích cho bạn và gia đình. Đừng quên rằng, đầu tư cho một bữa ăn lành mạnh chính là khoản đầu tư khôn ngoan nhất cho tương lai sức khỏe của bạn.