MỤC LỤC

Giới thiệu
Vai trò của dinh dưỡng trong hỗ trợ nhận thức
- Axit béo omega-3
- Trái cây và rau quả
- Chế độ ăn Địa Trung Hải
- Các loại hạt và hạt giống

Chiến lược dinh dưỡng để cải thiện nhận thức
- Tăng cường chất chống oxy hóa
- Bổ sung Omega-3
- Áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải

Kết luận
Tài liệu tham khảo
Video

Giới thiệu

- Ung thư không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn có thể gây ra những thay đổi về nhận thức, bao gồm sự suy giảm trí nhớ và khả năng tập trung. Những thay đổi này, thường được gọi là suy giảm nhận thức liên quan đến ung thư (CRCI), có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Trong bối cảnh này, chế độ ăn uống có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ chức năng nhận thức và cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh ung thư.

Vai trò của dinh dưỡng trong hỗ trợ nhận thức

Axit béo omega-3

- Axit béo omega-3, đặc biệt là DHA và EPA, có trong cá hồi, cá thu, và hạt lanh, đã được chứng minh là có tác dụng cải thiện chức năng nhận thức và giảm viêm. Omega-3 có thể giúp bảo vệ não khỏi các tổn thương do viêm và stress oxy hóa, hai yếu tố có thể góp phần vào CRCI.

Trái cây và rau quả

- Trái cây và rau quả giàu chất chống oxy hóa có thể giúp bảo vệ não khỏi tổn thương do gốc tự do. Các loại quả mọng như việt quất và dâu tây chứa flavonoid, có thể cải thiện trí nhớ và khả năng học tập.

Chế độ ăn Địa Trung Hải

- Chế độ ăn Địa Trung Hải, giàu trái cây, rau, ngũ cốc nguyên hạt, dầu ô liu, và cá, đã được liên kết với việc giảm nguy cơ suy giảm nhận thức. Chế độ ăn này cung cấp nhiều chất dinh dưỡng có lợi cho não, bao gồm polyphenol và chất chống oxy hóa.

Các loại hạt và hạt giống

- Các loại hạt như hạnh nhân, óc chó, và hạt lanh cung cấp protein và axit béo omega-3, cần thiết cho sự phát triển và bảo vệ tế bào não. Chúng cũng chứa vitamin E, một chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp bảo vệ tế bào não khỏi tổn thương.

Chiến lược dinh dưỡng để cải thiện nhận

thức

Tăng cường chất chống oxy hóa

- Bổ sung các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa như quả mọng, rau xanh, và các loại hạt có thể giúp bảo vệ não khỏi tổn thương do gốc tự do.

Bổ sung Omega-3

- Tiêu thụ cá ít nhất hai lần một tuần hoặc bổ sung omega-3 từ các nguồn thực vật như hạt lanh và quả óc chó có thể giúp cải thiện chức năng nhận thức.

Áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải

- Chế độ ăn Địa Trung Hải không chỉ tốt cho tim mạch mà còn có thể cải thiện sức khỏe não bộ. Tăng cường tiêu thụ dầu ô liu, cá, và các loại rau quả có thể mang lại lợi ích lâu dài cho chức năng nhận thức.

Kết luận

- Chế độ ăn uống có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ chức năng nhận thức cho người bệnh ung thư. Bằng cách lựa chọn các thực phẩm giàu chất chống oxy hóa và omega-3, cũng như áp dụng chế độ ăn Địa Trung Hải, bệnh nhân có thể cải thiện khả năng tập trung và trí nhớ, từ đó nâng cao chất lượng cuộc sống.

Tài liệu tham khảo

1. PMC – The Relationship between Diet and Cognition in Cancer Survivors.

2. Harvard Health – Foods linked to better brainpower.
3. PMC – Diet quality indices and changes in cognition during chemotherapy.

Bài viết này nhằm cung cấp thông tin giáo dục và không thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên gia y tế. Hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong chế độ ăn uống hoặc điều trị.

Video

CRCI: Chemotherapy-Related Cognitive *I*mpairment (Suy giảm Nhận thức Liên quan đến Hóa trị).