



Menemukan Manfaat Luar Biasa Dari DHA untuk Meningkatkan Daya Ingat

Description

Manfaat Suplemen DHA untuk Fungsi Kognitif

DHA untuk Meningkatkan Fungsi Otak

Suplemen dengan docosahexaenoic acid (DHA) dapat meningkatkan fungsi otak dalam memori dan pembelajaran dalam beberapa minggu, menurut penelitian. DHA adalah jenis asam lemak omega-3 yang berasal dari minyak ikan. Sejumlah bukti mendukung bahwa peningkatan konsumsi DHA membawa manfaat kognitif.

Penelitian Penting tentang DHA

Studi penting dalam literatur meneliti peran DHA dalam meredakan penurunan memori terkait usia. Peneliti merekrut total 485 orang dewasa yang lebih tua dengan penurunan memori terkait usia dan memberikan mereka 900 mg/d DHA secara oral atau plasebo selama 24 minggu.

Manfaat Suplemen DHA

Suplemen DHA dikaitkan dengan lebih sedikit kesalahan, dan memori verbal yang lebih baik dan pembelajaran, tetapi tidak memengaruhi memori kerja atau fungsi eksekutif. DHA ditoleransi dengan baik tanpa adanya peristiwa yang merugikan terkait pengobatan.

Pentingnya DHA untuk Kesehatan Kognitif

Studi menunjukkan manfaat DHA juga dapat mengurangi risiko penyakit Alzheimer. Orang dengan penyakit Alzheimer memiliki tingkat DHA yang lebih rendah dalam otak mereka daripada orang dewasa yang memiliki fungsi otak yang baik. Inti dari konsep ini adalah bahwa DHA diperlukan untuk menjaga fungsi otak yang optimal, termasuk proses belajar dan memori. Menurut Amy Reichelt, Chief Innovation Officer di PurMinds Neuropharma, DHA merupakan “kunci untuk menjaga fungsi otak yang optimal, termasuk proses belajar dan memori.” Oleh karena itu, suplemen DHA dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan kognitif.

Ringkasan

Suplemen dengan asam dokosaheksaenoic (DHA) dapat meningkatkan fungsi belajar dan memori dalam waktu beberapa minggu, penelitian menunjukkan. DHA adalah jenis asam lemak omega-3 yang berasal dari minyak ikan serta membawa manfaat kognitif. Sebuah studi penting dalam literatur meneliti peran DHA dalam memperbaiki penurunan memori terkait usia. Peneliti menemukan bahwa suplementasi DHA berhubungan dengan jumlah kesalahan yang lebih sedikit, serta memori verbal dan pembelajaran yang lebih baik. Manfaatnya juga dapat meluas pada pengurangan risiko penyakit Alzheimer. Bagaimana pendapat Anda tentang pentingnya DHA dalam menjaga kesehatan kognitif? Apakah Anda sudah mencoba suplemen DHA sebelumnya? Berikan komentar dan pendapat Anda di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark