

بهترین رژیم غذایی برای مغز و حافظه

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که چگونه الگوهای غذایی بر تعدادی از حوزه‌های سلامت مغز، از جمله سلامت روان، عملکرد شناختی، بیومارکرهای متابولیک و ساختار مغز که با استفاده از «ام آر آی» اندازه‌گیری می‌شوند، تأثیر می‌گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در این تحقیق که در نشریه «نیچر منتال هلت» (Nature Mental Health) انتشار یافته محققان با تجزیه و تحلیل داده‌های حدود ۱۸۲ هزار شرکت کننده دریافتند افرادی که از رژیم غذایی متعادل پیروی می‌کنند احتمالاً سلامت روان و عملکرد شناختی بهتری دارند. آن‌ها همچنین به تفاوت‌های ژنتیکی اشاره کردند که ممکن است بر نتایج در بین گروه‌های مختلف رژیم غذایی تأثیر بگذارد.

به گزارش مدیکال نیوز، در حالی که تحقیقات در این زمینه ادامه خواهد داشت، این مطالعه به اهمیت انتخاب‌های تغذیه‌ای عاقلانه برای بهبود عملکرد مغز و نتایج سلامت روان اشاره می‌کند.

افراد می‌توانند غذاهای خاصی را ترجیح دهند که می‌تواند در طول زمان تبدیل به الگوی غذایی آن‌ها شود. محققان علاقه مند به کشف این هستند که چگونه ترجیحات غذایی افراد می‌تواند بر عملکرد مغز و سلامت روان تأثیر بگذارد و اینکه آیا رژیم‌های غذایی خاص برای سلامت روان بهتر است یا خیر.

برخی تحقیقات از این ایده حمایت می‌کنند که رژیم‌های غذایی خاص و انتخاب‌های غذایی برای سلامت ذهنی بهتر هستند. در مقابل، برخی دیگر از غذاها ممکن است باعث تضعیف سلامت ذهنی و روانی شوند.

محققانی که مطالعه فعلی را انجام دادند، داده‌های بیوبانک بریتانیا را با تمرکز بر داده‌های ترجیحی غذا، مورد بررسی قرار دادند. محققان در مورد ترجیحات غذایی مشارکت کنندگان در این تحقیق در چندین دسته از جمله لبنیات، میوه‌ها، طعم دهنده‌ها، گوشت، تنقلات، نشاسته و سبزیجات سوال کردند.

آن‌ها سپس ارتباط بین این ترجیحات غذایی و چندین پیامد مرتبط با مغز را بررسی کردند. ابتدا، آن‌ها سلامت روان را ارزیابی کردند و داده‌هایی را در مورد مؤلفه‌هایی از جمله علائم اضطراب و افسردگی، علائم شیدایی، تجربه روان پریشی، تروما، آسیب به خود و آرامش ذهنی جمع‌آوری کردند.

محققان عملکرد شناختی را با چندین آزمایش ارزیابی کردند، آن‌ها بیوشیمی خون و بیومارکرهای متابولیک را بررسی کردند و ساختار مغز را از طریق «ام آر آی» بررسی کردند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سلامت روانی ضعیف‌تر بود، اما نمره بالاتر در زمینه سلامت نشان‌دهنده سلامت روانی بهتر بود.

این مطالعه نشان داد که زیرگروه رژیم غذایی متعادل بهترین وضعیت در بین هر چهار گروه داشت. آن‌هایی که در زیرگروه رژیم غذایی متعادل بودند نمرات بهتری برای سلامت روان و نمرات بالاتری برای سلامت داشتند.

این گروه همچنین بهترین زمان واکنش اندازه‌گیری شده را داشت، در حالی که گروه رژیم غذایی با پروتئین بالا و کم فیبر بهترین امتیاز را در آزمون شناختی شامل جایگزینی نماد کسب کردند.

افرادی که در گروه رژیم غذایی متعادل قرار داشتند، در مقایسه با گروه پر پروتئین و کم فیبر، سطوح بیشتری از ماده خاکستری در نواحی خاصی از مغز داشتند. با این حال، گروه گیاهخوار نیز سطوح بالاتری از ماده خاکستری را در مناطق خاصی از مغز نشان دادند.

گروه رژیم غذایی متعادل همچنین خطر ژنتیکی نسبتاً کمتری برای ابتلا به اکثر اختلالات روانی داشتند. در مقابل، گروه گیاهخوار خطر ژنتیکی بالاتری برای بیماری آلزایمر، اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی و چندین اختلال روانی دیگر داشتند.

پیروی از یک رژیم غذایی با سطوح بالای میوه، سبزیجات و ماهی ممکن است به کاهش خطر افسردگی کمک کند.

رژیم غذایی همچنین می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است به کند کردن زوال شناختی کمک

کند.

ایزابیل ام واسکز متخصص تغذیه ، که در مطالعه اخیر شرکت نداشت، گفت: ما می‌دانیم که رژیم غذایی نقش مهمی در سلامت مغز دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم های غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین بدون چربی و چربی‌های سالم می‌توانند از عملکرد شناختی حمایت کرده و خطر زوال شناختی را کاهش دهند. برعکس، رژیم‌های غذایی سرشار از غذاهای فرآوری‌شده، چربی‌های اشباع شده و قندها ممکن است اثرات منفی بر مغز داشته باشند.