

این میوه گران قیمت دشمن آلزایمر است!

اگر بلوبری بخورید، آلزایمر نمی گیرید! یک مشت بلوبری در روز می تواند از زوال عقل جلوگیری کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر بلوبری بخورید، آلزایمر نمی گیرید! یک مشت بلوبری در روز می تواند از زوال عقل جلوگیری کند.

تحقیقات جدید دانشگاه سینسیناتی نشان داده است، مصرف روزانه زغال اخته در میانسالی می تواند خطر زوال شناختی افراد را در سال های آخر زندگی کاهش دهد. کارآزمایی کوچک انسانی چندین پیشرفت فیزیولوژیکی و شناختی را پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل بلوبری شناسایی کرد.

پس از ۱۲ هفته مصرف روزانه مکمل های بلوبری یا زغال اخته آبی، محققان شاهد بهبودهای سلامت شناختی در شرکت کنندگان کارآزمایی بودند.

فواید زغال اخته آبی برای سلامتی به خوبی شناخته شده است. از خواص ترمیم زخم گرفته تا تقویت حافظه. در واقع زغال اخته ها بسته های کوچکی با مواد مغذی فوق العاده است.

رابرت کریکوریان چندین سال است که درباره اثرات عصبی زغال اخته مطالعه می کند. کار قبلی او فواید شناختی متعددی را برای افراد مسن در افزودن بلوبری به رژیم غذایی نشان داد. این مطالعه جدید به بررسی این موضوع پرداخته است که آیا بلوبری ها می توانند در صورت مصرف منظم در میانسالی عوامل پیشگیرانه مفیدی باشند.

کریکوریان گفت: ما مزایای شناختی زغال اخته را در مطالعات قبلی با افراد مسن مشاهده کرده بودیم و فکر می کردیم که ممکن است در افراد جوانتر با مقاومت به انسولین موثر باشد. بیماری آلزایمر، مانند همه بیماری های مزمن پیری، در طی سالیان متمادی و از میانسالی شروع می شود.

برای آزمایش اثرات مکمل زغال اخته در میانسالی، محققان ۳۳ بزرگسال بین ۵۰ تا ۶۵ سال را ثبت نام کردند. همه شرکت کنندگان حداقل اضافه وزن را داشتند (با شاخص توده بدنی ۲۵ یا بیشتر) و شکایات ذهنی شناختی را گزارش کردند که نشان دهنده مراحل اولیه زوال عقل (کاهش شناختی مرتبط با سن) است.

به شرکت کنندگان کورکورانه یک منبع ۱۲ هفته ای پودر بلوبری کامل خشک شده یا پودر دارونما داده شد. پودر بلوبری معادل نصف فنجان زغال اخته در روز بود. تعدادی تست شناختی در ابتدا و انتهای کارآزمایی تکمیل شد و چندین بیومارکر متابولیک ردیابی شدند.

به گفته کریکوریان، مهم ترین پیشرفت های شناختی که پس از ۱۲ هفته مصرف مکمل زغال اخته مشاهده شد، در تست های مربوط به عملکردهای اجرایی بود. افرادی که پودر زغال اخته را مصرف می کردند، بهبودی در سطح انسولین ناشتا و افزایش جداسازی میتوکندری، یک فرآیند سلولی مرتبط با پیری سالم را نشان دادند.

البته، مانند همه مطالعات، در این مطالعه هم خطاهای زیادی وجود دارد. گروه کوچک و مدت مصرف کوتاه بود؛ بنابراین دشوار است که فوراً زغال اخته را به عنوان یک غذای قدرتمند برای پیشگیری از زوال عقل معرفی کنید.

کریکوریان از این محدودیت ها آگاه است و خواهان انجام مطالعات بیشتر برای تایید این یافته ها است. با این حال، او همچنین خاطرنشان می کند که اضافه کردن زغال اخته به یک رژیم غذایی متعادل به عنوان بخشی از یک استراتژی گسترده تر پیری سالم، هیچ ضرری ندارد.

مطالعه جدید در مجله Nutrients منتشر شده است.

منبع: برنا