

## با خوردن این پنیر دیگر آلزایمر نگیرید

برش‌هایی از پنیر فرانسوی «کامامبر» (Camambert) می‌تواند سطوح «سیتوکین»‌های متورم شونده را کاهش دهند و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کم کنند و در مجموع عملکرد مغز را بهبود بخشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس تحقیقی که اخیراً نتایج آن در «ژورنال نوترینتز» (نشریه علمی مواد غذایی مغذی) انتشار یافته، مشخص شده که پنیر در بهبود «بهداشت شناختی» افراد مسن موثر است.

از قدیم الایام این باور در عموم مردم رایج بوده که پنیر را نباید به تنهایی خورد و آن را باید همراه با گرو مصرف کرد. بسیاری همچنین بر این باور بودند که مصرف پنیر زیاد بر هوش و ذکاوت افراد تأثیر منفی بر جای می‌گذارد. اما در تحقیقی که اخیراً انجام گرفته مشخص شده افراد مسن‌تری که به طور معمول در رژیم غذایی خود از پنیر استفاده می‌کنند به احتمال زیاد اتفاقاتی که به طور روزمره در زندگی آن‌ها رخ می‌دهد را بهتر به خاطر می‌آورند. همچنین مشخص شده که افرادی که پنیر می‌خورند بیشتر به خوردن غذاهای مختلف و متنوع تمایل دارند.

کاهش خطر آلزایمر با پنیر فرانسوی

در نتیجه مطالعات دیگری همچنین مشخص شده که برش‌هایی از پنیر فرانسوی «کامامبر» (Camambert) می‌تواند سطوح «سیتوکین»‌های متورم شونده را کاهش دهند و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کم کنند و در مجموع عملکرد مغز را بهبود بخشند (سیتوکین‌ها دسته‌ای از مولکول‌های پروتئینی محلول در آب هستند که از یاخته‌های گوناگون و بیشتر در پاسخ به یک تحریک ترشح می‌شوند و وظیفه انتقال پیام میان یاخته‌ها را برعهده دارند).

تأثیر مثبت پنیر بر سلامت استخوان‌ها

به اعتقاد کارشناسان پنیر غنی از کلسیم است و استفاده حجم کمی از آن به طور روزانه می‌تواند از کاهش تراکم استخوان‌ها جلوگیری کند. همچنین پنیر سرشار از ویتامین B است که می‌تواند باعث ارتقای سلامت استخوان‌ها شود. پنیر با دارا بودن پروتئین و میزان بالایی ویتامین و مواد معدنی به درمان پوکی استخوان نیز کمک می‌کند.

بهبود بهداشت دندان

به گفته کارشناسان تغذیه، پنیر که غنی از کلسیم است به تقویت دندان‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این به کاهش کرم خوردگی‌های دندان‌ها هم کمک می‌کند. کارشناسان همچنین گفته‌اند که پنیر همچنین سطوح pH (اندازه اسیدی یا قلیایی بودن دهان را نشان می‌دهد) را افزایش می‌دهد.

جلوگیری از بروز سرطان

پنیر با دارا بودن ترکیب اسید لینولئیک و اسفنگولیپید (یکی از لیپیدهای مرکب است لیپید نقش محافظت از یک یاخته (سلول) را دارد) به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند. علاوه بر این پنیر دربردارنده ویتامین B است که سبب حفظ عملکردهای بدن و محافظت از بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود.

درمان میگرن

پنیر با داشتن مقادیر فراوان کلسیم به درمان سردردهای میگرنی کمک می‌کند.

متعادل کردن وزن بدن

در صورتی که پنیر به اعتدال مصرف شود. چربی‌های طبیعی موجود در آن به افزایش متعادل وزن کمک می‌کنند. البته یکسری پنیر کم‌چرب نیز وجود دارد که به متعادل نگه‌داشتن وزن کمک می‌کنند. پنیر علاوه بر چربی سرشار از کلسیم، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است و سبب تقویت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها و متعادل شدن سوخت‌وساز می‌شود.

