

محققان عنوان می کنند؛ تاثیر فیبر در حفظ سلامت مغز و حافظه سالمندان



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد فیبر موجود در رژیم غذایی به حفظ سلامت مغز کمک می کند.

فیبر عملکردهای بسیاری در بدن ما انجام می دهد. فیبر موجود در رژیم غذایی به کاهش کلسترول بد خون کمک کرده، التهاب را تحت کنترل می گیرد، به کنترل وزن کمک می کند، مانع از یبوست، آپاندیس و دیابت می شود و ریسک بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

حال نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد فیبر رژیمی می تواند از زوال حافظه و سایر عملکردهای مغزی که با افزایش سن دچار نقصان می شوند پیشگیری کند.

«بوتیرات»، اسیدچرب دارای زنجیره کوتاه که عمدتاً از طریق تخمیر باکتریایی فیبر در روده تولید می شود، ضدالتهابی است و موجب بهبود حافظه در مدل های حیوانی شده است.

در این مطالعه، محققان اثبات کرده اند که بوتیرات می تواند موجب کاهش تاثیرات بد برخی سلول های پروتئینی در مغز شود که عامل بروز التهاب هستند.

به گفته محققان، افزایش سن منجر به التهاب سیستماتیک مزمن می شود که می تواند التهاب نورونی مغز را تغییر دهد. برخی مواد مغذی با پیشگیری یا بازگرداندن این فرایند می توانند روند پیری مغز را به تاخیر اندازند.

در این مطالعه که بر روی موش ها انجام شد مشخص شده است که مکمل فیبر در پیری می تواند میزان بوتیرات را افزایش دهد و افزایش بوتیرات از طریق فیبر محلول افزودنی می تواند دیس بیوسی میکروبیوم های مرتبط با سن را تعدیل نماید.