

مصرف قهوه به مقابله با زوال عقل کمک می کند



مطالعه جدید نشان می دهد زنان مسنی که کافئین بیشتری مصرف می کنند کمتر احتمال تجربه اختلال شناختی را دارند.

به گزارش خبرنگار مهر، در حدود ۶۵۰۰ زن بین سن ۶۵ تا ۸۰ سال به مدت ۱۰ سال در مورد میزان کافئین مصرفی شان گزارش می دادند. بررسی ها نشان داد زنانی که بیش از ۲۶۱ میلیگرم کافئین در روز مصرف می کردند ۳۶ درصد کمتر در معرض ریسک ابتلا به دمانس یا زوال عقل قرار داشتند.

این میزان کافئین می تواند معادل حدود سه فنجان ۲۳۵ میلی لیتری قهوه یا بین ۵ تا ۶ فنجان چای سیاه باشد.

ایرا دریسکول، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ویسکانسین، در این مورد می گوید: «ما هنوز به رابطه مستقیم بین مصرف بیشتر کافئین و کاهش بروز اختلال شناختی و دمانس پی نبردیم، اما مطالعات بیشتر می تواند بهتر به وجود این رابطه با پیامدهای آن برای مغز دست یابد.»

به گفته محققان، کافئین از آن جهت از نقض شناختی حفاظت می کند

چراکه با گیرنده های آدنوزین مغز پیوند برقرار می کند. عملکرد این گیرنده ها با روند پیری نرمال و پاتولوژی مرتبط با سن منحرف می شود. در نتیجه ریسک ابتلا به زوال عقل نیز افزایش می یابد.