

خوردن توت فرنگی با بهبود خلق و خوی مرتبط است



بر اساس نتایج یک مطالعه، مصرف توت فرنگی در میانسالی، می تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، این مطالعه شامل افراد میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند.

نویسندگان این مطالعه عنوان می کنند که آنتوسیانین ها، ترکیبات زیست فعال موجود در توت فرنگی، بلوبری، و سایر انواع توت ها، ممکن است عامل محافظت کننده عصبی باشد.

طبق این مطالعه جدید، بزرگسالان میانسال مبتلا به اضافه وزن و مقاومت به انسولین که به مدت ۱۲ هفته توت فرنگی مصرف کردند، کاهش تداخل حافظه و افسردگی را گزارش کردند.

با توجه به اختلالات شناختی، مانند بیماری آلزایمر، که به آهستگی در طی یک دوره چند ساله که از میانسالی شروع می شود، ایجاد می شود، نویسندگان این مطالعه معتقدند تغییر رژیم غذایی ممکن است پیشرفت زوال عقل را کاهش داده و خلق و خو را بهبود بخشد.

این مطالعه بر روی آنتوسیانین ها تمرکز دارد. تحقیقات قبلی روی بلوبری - که حاوی آنتوسیانین نیز است - توسط نویسندگان اصلی این مطالعه نشان داد که این ترکیب عملکرد اجرایی مغز را بهبود می بخشد.

در مطالعه حاضر پنج مرد و ۲۵ زن شرکت کردند. آنها به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که توت فرنگی مصرف می‌کردند و گروهی که دارونما دریافت می‌کردند.

محققان سلامت عصبی و خلق و خوی افراد را قبل از شروع کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای ارزیابی کردند.

در طول آزمایش، به گروه آزمایش دستور داده شد که یک بسته پودر مخلوط با مایع، تهیه شده از توت فرنگی کامل خشک، یخ زده و آسیاب شده مصرف کنند. بسته توت فرنگی حاوی معادل یک فنجان توت فرنگی کامل تازه بود.

محققان دارونما را طوری فرموله کردند که طعم، ظاهر و بار کربوهیدراتی مشابه پودر توت فرنگی داشته باشد.

هیچ یک از گروه‌ها برای جلوگیری از تأثیرگذاری بر یافته‌های مطالعه، توت‌های دیگری را در طول دوره آزمایشی مصرف نکردند، زیرا سایر میوه‌ها ممکن است دارای ترکیبات محافظ عصبی خود باشند.

فرضیه نویسندگان این مطالعه این است که فواید آنتوسیانین های توت فرنگی در ماهیت ضد التهابی آن نهفته است و این کاهش التهاب و کاهش استرس اکسیداتیو ممکن است در برابر زوال شناختی محافظت کند.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز