

روغن ماهی باعث تقویت مغز در دوران پیری می شود



به ماهی لقب «غذای مغز» داده شده است، و یک مطالعه جدید نشان می دهد که ممکن است این موضوع واقعاً برای بزرگسالان میانسال صدق کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند که در بین بیش از ۲۰۰۰ فرد میانسال، افرادی که سطح اسیدهای چرب امگا ۳ خونشان بالاتر است، در تست‌های مهارت‌های فکری خاص عملکرد بهتری داشتند. آنها همچنین دارای بافت ضخیم‌تری در ناحیه مغز مرتبط با حافظه بودند، بافتی که معمولاً وقتی افراد مسن دچار زوال عقل می‌شوند نازک می‌شود.

اسیدهای چرب امگا ۳، به ویژه دو نوع معروف به DHA و EPA، در ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی تن، ماهی خال‌خال، شاه‌ماهی و ساردین به فراوانی یافت می‌شوند. آنها همچنین می‌توانند از طریق مکمل‌های روغن ماهی دریافت شوند.

تعدادی از مطالعات دریافت بیشتر امگا ۳ را با عملکرد بهتر مغز و حتی کاهش خطر زوال عقل مرتبط دانسته اند.

«کلودیا ساتیزابال»، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه تکزاس، گفت: «میانسالی زمانی است که اولین نشانه‌های پیری غیرعادی مغز ممکن است ظاهر شود. بنابراین باید به این فکر کنیم که چه کارهایی

می‌توانیم در میانسالی انجام دهیم تا از سلامت مغز خود حمایت کنیم.»

تیم تحقیق داده‌های ۲۱۸۳ نفر را مربوط به مطالعه قلب بررسی کرد. شرکت کنندگان که به طور متوسط ۴۶ سال سن داشتند، تحت اسکن مغزی MRI و تست‌های استاندارد حافظه و مهارت‌های فکری قرار گرفتند. سطح خونی EPA و DHA آنها نیز اندازه گیری شد.

به طور کلی، محققان دریافتند، ۷۵ درصد از شرکت کنندگان دارای سطح امگا ۳ بالاتر، از نظر مغزی بهتر از ۲۵ درصد دارای سطح امگا ۳ پایین‌تر عمل کردند.

همچنین گروه دارای بالاترین سطح امگا ۳، حجم بافت بیشتری را در هیپوکامپ مغز نشان دادند؛ ناحیه‌ای که در حافظه نقش دارد و جزو اولین مناطق مغزی است که هنگام ابتلاء به زوال عقل آسیب می‌بیند.

افرادی که سطح امگا ۳ بالاتری داشتند نیز در آزمون‌های استدلال انتزاعی از همسالان خود بهتر عمل کردند.

ساتیزابال افزود: «مطالعات دیگر امگا ۳ را با قدرت ذهنی بیشتر مرتبط دانسته‌اند و تحقیقات در حیوانات آزمایشگاهی نشان داده است که اسیدهای چرب التهاب را کاهش می‌دهند و از سلول‌های هیپوکامپ در برابر مرگ محافظت می‌کنند و در عین حال باعث تقویت آن می‌شوند.»

سازمان غذا و داروی ایالات متحده توصیه می‌کند که روزانه بیش از ۳ گرم EPA و DHA از غذاها و مکمل‌های غذایی مصرف نکنید، مگر اینکه از نظر پزشکی تجویز شده باشد.

به گفته محققان، یک رژیم غذایی خوب برای مغز شامل مقدار زیادی سبزیجات (مخصوصاً سبزیجاتی مانند بروکلی و سبزیجات برگ‌دار)، میوه‌ها (به ویژه انواع توت‌ها)، غلات غنی از فیبر، آجیل و سایر چربی‌های خوب مانند چربی‌های موجود در روغن زیتون و آووکادو است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیسین نت