ارتباط رژیم غذایی مدیترانه ای با مهارت ها در سنین بالا



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که دارای رژیم غذایی مدیترانه ای هستند در سنین بالاتر ذهن هوشیارتر و آماده تری دارند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ساینس دیلی، مطالعه محققان دانشگاه ادینبرگ اسکاتلند نشان داد که پیروی دقیق از یک رژیم غذایی مدیترانه ای با نمره بالاتر در طیف وسیعی از تست‌های حافظه و تفکر در بین افراد بزرگسال در اواخر ۷۰ سالگی مرتبط است.

با این حال محققان به هیچ رابطه‌ای بین رژیم غذایی مدیترانه ای و سلامت بهتر مغز پی نبردند.

نشانگرهای پیری سالم مغز مانند حجم بیشتر ماده سفید یا خاکستری، یا ضایعات کمتر ماده سفید، بین کسانی که به طور منظم از رژیم غذایی مدیترانه ای استفاده می‌کردند و کسانی که اینگونه نبودند، تفاوتی نداشت.

آخرین یافته‌ها حاکی از آن است که این رژیم غذایی گیاهی ممکن است با افزایش سن فوایدی برای عملکرد شناختی داشته باشد.

محققان دانشگاه ادینبرگ مهارت فکری بیش از ۵۰۰ فرد ۷۹ ساله و بدون زوال عقل را بررسی کردند.

شرکت کنندگان تست‌های حل مسئله، سرعت تفکر، حافظه و دانش کلمه و همچنین یک پرسشنامه در مورد عادات غذایی خود را در طول سال گذشته انجام دادند.

بیش از ۳۵۰ نفر از این افراد تحت تصویربرداری MRI مغز قرار گرفتند.

یافته‌ها نشان می‌دهد به طور کلی، افرادی که بیشترین پیروی را از رژیم غذایی مدیترانه ای داشتند، بالاترین نمره را در عملکرد شناختی داشتند.

اجزای جداگانه رژیم غذایی که به نظر می‌رسد با مهارت فکری بهتری مرتبط هستند، مصرف بیشتر سبزیجات پهن برگ و مصرف کمتر گوشت قرمز است.

دکتر «جانی کورلی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «خوردن سبزیجات پهن برگ بیشتر و کاهش گوشت قرمز ممکن است دو عنصر اصلی غذایی باشد که به فواید رژیم سبک مدیترانه ای کمک می‌کند.»

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت