

غذای چرب قاتل مغز است



[heading] تهران - مطالعات جدید نشان می دهد که غذای چرب سبب اختلال در ارتباط سلول های عصبی می شود. [heading/]

به گزارش گروه اخبار علمی ایرنا از ساینس، مطالعات محققان کالج پزشکی جورجیا آمریکا نشان می دهد که غذای چرب، عملکرد سیناپس ها در هیپوکامپ مغز را مختل می کند و این عارضه سبب کاهش یادگیری و اختلال حافظه می شود. به محل اتصال نورون ها و یا نورون ها با سایر سلول ها سیناپس می گویند.

همچنین مطالعاتی که چندی پیش صورت گرفت نشان می دهد افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و به طور مستمر غذاهای پرچرب و پرکالری استفاده می کنند، هیپوکامپ کوچکتری دارند. هیپوکامپ بخشی از مغز است که با یادگیری، حافظه و سلامت روانی مرتبط است.

نتایج این مطالعات همچنین حاکی از آن است که هیپوکامپ افراد میانسالی که رژیم غذایی سالم دارند و بیشتر از سبزی ها و ماهی استفاده می کنند، به نسبت هم سن و سالان خود بزرگتر است.

نتایج این مطالعات نشان می دهد که نوع رژیم غذایی با سلامت روان، افسردگی، استرس و زوال عقل رابطه تنگاتنگ دارد.

محققان احتمال می دهند که عوامل دیگری از جمله فعالیت روزانه، استعمال دخانیات، استرس و میزان تحصیلات نیز در این امر دخیل باشند. نتایج این تحقیقات در نشریه Brain, Behavior and Immunity منتشر شده است.