

محققان می گویند؛ آب پرتقال به حفظ سلامت مغز کمک می کند



محققان دانشگاه هاروارد عنوان می کنند گنجاندن آب پرتقال و سبزیجات در رژیم غذایی به حفظ سلامت مغز کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری اگرو فود نیوز؛ نتایج یک مطالعه ۲۰ ساله بر روی مردان نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ به رنگ سبز تیره، پرتقال و سبزیجات قرمز رنگ، انواع توت ها و آب پرتقال با کاهش ریسک زوال حافظه مرتبط است.

«چانگ ژنگ یوآن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، در این باره می گوید: «این مطالعه نشان می دهد که چقدر مصرف سبزیجات و میوه در بلندمدت نقش مهمی در حفظ عملکرد شناختی مغز دارند.»

در این مطالعه، داده های حدود ۲۸ هزار مرد با میانگین سنی ۵۱ سال بررسی شد. شرکت کنندگان پرسشنامه ای در رابطه با تعداد وعده های مصرف میوه، سبزیجات و سایر مواد خوراکی مصرفی در روز را در ابتدای مطالعه و پس از آن هر ۴ سال یکبار در طول مدت ۲۰ سال تکمیل کرده بودند.

به گفته محققان، میوه ها و سبزیجات حاوی میزان بالا مواد آنتی اکسیدانی هستند. یک وعده میوه در قالب یک فنجان میوه یا یک و نیم فنجان آبمیوه تعریف می شود. یک وعده سبزیجات شامل یک فنجان

سبزیجات خام یا دو فنجان سبزیجات پهن برگ سبز است.

حداقل چهار سال قبل از پایان مطالعه، که میانگین سنی شرکت کنندگان ۷۳ سال شده بود، از آنها در مورد مهارت های فکری و حافظه شان سوال شد. به گفته محققان تغییر در حافظه از علائم اولیه اختلال شناختی خفیف تلقی می شود.

یافته ها نشان داد ۵۵ درصد همچنان دارای مهارت های خوبی حافظه و فکری بودند؛ این مهارت ها در ۳۸ درصد متعادل بود و ۷ درصد دارای مهارت های ضعیف در زمینه حافظه و فکر کردن بودند.

محققان پی بردند مردانی که بیشتر سبزیجات مصرف می کردند، یعنی حدود ۶ وعده در روز، در مقایسه با مردانی که تنها دو وعده سبزیجات در روز می خوردند، ۳۴ درصد کمتر دچار مهارت های ضعیف فکری بودند.

همچنین نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که هر روز آب پرتقال می نوشیدند در مقایسه با مردانی که کمتر از یکبار در ماه آب پرتقال می خوردند، ۴۷ درصد کمتر دچار مهارت های ضعیف فکری شده بودند.

یوآن تاکید می کند: «از آنجائیکه آب میوه ها معمولا مملو از کالری هستند، بهتر است یک فنجان کوچک معادل ۱۱۵ تا ۱۷۰ میلی لیتر در روز نوشیده شود.»