مطالعات نشان می دهد؛ فواید حفاظتی مصرف توت و سیب و چای در برابر آلزایمر



مطالعه نشان می دهد مصرف کم مواد خوراکی سرشار از فلاوونوئیدها با افزایش ریسک ابتلا به بیماری آلزایمر در طول ۲۰ سال بعد مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه تافتس آمریکا عنوان می‌کنند سالمندانی که مقادیر کم مواد خوراکی سرشار از فلاوونوئیدها نظیر انواع توت‌ها، سیب و چای مصرف می‌کنند، دو تا چهار برابر افراد با مصرف بالاتر این مواد خوراکی، با احتمال ابتلاء به بیماری آلزایمر و زوال عقل‌های دیگر در طول ۲۰ سال مواجه هستند.

محققان در این مطالعه، ۲۸۰۰ فرد ۵۰ سال به بالا را از لحاظ رابطه طولانی مدت بین مصرف مواد خوراکی حاوی فلاوونوئیدها و ریسک بیماری آلزایمر بررسی کردند. در این مطالعه طولانی مدت، افراد مدت ۲۰ سال تحت نظر بودند.

فلاوونوئیدها مواد طبیعی موجود در میوه و سبزیجاتی نظیر گلابی، سیب، توت‌ها، پیاز و نوشیدنی‌های گیاهی نظیر چای هستند. فلاوونوئیدها فواید مختلفی برای سلامت از جمله کاهش التهاب دارند. شکلات تلخ منبع دیگر فلاوونوئیدها است.

تیم تحقیق به سرپرستی «جین مایر» دریافت مصرف کم سه نوع فلاوونوئید در مقایسه با مصرف بالا آن، با ریسک بالاتر ابتلاء به زوال عقل مرتبط است:

-مصرف کم فلاوونول ها (سیب، گلابی و چای) با ریسک دو برابری ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مرتبط است.

– مصرف کم آنتوسیانین ها (بلوبری و توت فرنگی) ریسک ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل را چهار برابر افزایش می‌دهد.

– مصرف کم پلیمرهای فلاوونوئید (سیب، گلابی و چای) با افزایش دو برابری ابتلاء به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل مرتبط است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت