کمک به هوشیاری مغز با مصرف ماهی



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف ماهی چند بار در هفته حتی در مقادیر کم به جلوگیری از ابتلا به بیماری عروقی که در نهایت به زوال عقل منجر می‌شود، کمک می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس؛ مطالعات قبلی نشان داده بودند که میان مصرف ماهی و خطر ابتلا به زوال شناختی و زوال عقل در سال های بعدی یک ارتباط پیشگیرانه وجود دارد.

نتایج این مطالعه جدید نشان می دهد که در بزرگسالان سالم ۶۵ ساله یا مسن تر، مصرف ماهی برای ۲ بار در هفته یا تعداد دفعات بیشتر از مغز در برابر ابتلا به ضایعات عروقی قبل از اینکه علائم آشکار زوال عقل ظاهر شود، محافظت می کند.

اما در عین حال این مطالعه نشان داد که این اثر محافظتی تنها در میان سالمندان کمتر از ۷۵ سال دیده می شود. محققان **مرکز تحقیقات سلامت جمعیت**» در دانشگاه **بوردو** در فرانسه در این مطالعه نتایج اسکن مغزی بیش از هزار و ۶۰۰ مرد و زن بالای ۶۵ سال را با میانگین سنی ۷۲ سال گزارش کردند.

هیچ یک از شرکت کنندگان سابقه قبلی زوال عقل، سکته مغزی یا

بیماری قلبی نداشتند. اسکن ها برای سه نشانه آشکار بیماری عروقی مورد بررسی قرار گرفتند. اسکن ها نشان داد که ضایعات مغزی کوچک در ۲ درصد از بیماران، حفره های مغزی در هشت درصد از بیماران و تجمع مایع در بافت مغز در ۶ درصد از بیماران وجود داشت.

اگرچه هر سه این عوارض می توانند مدت ها قبل از بروز علائم واضح زوال عقل ایجاد شوند، اما همه آنها با افزایش طولانی مدت خطر زوال عقل و کاهش کلی در هوشیاری ذهنی مرتبط هستند.

محققان در این مطالعه از افراد شرکت کننده در مورد رژیم غذایی آنها، تعداد دفعاتی که در هفته ماهی از جمله ماهی سالمون، تن یا ساردین مصرف می کردند، سوال کردند. در برنامه غذایی این گروه به طور متوسط حدود ۲ بار در هفته ماهی بود.

پژوهشگران سپس توسعه ضایعات مغزی، حفره‌ها و مایعات را در مقابل عادات مصرف ماهی هر شرکت‌کننده قرار دادند.

نتیجه این مطالعه نشان داد گه بیماری عروقی که می تواند بر جریان خون، مغز تأثیر بگذارد تنها در بین ۱۸ درصد از افرادی که چهار بار در هفته ماهی می خوردند و در ۲۳ درصد از سالمندان زیر ۷۵ سال که سه بار در هفته ماهی مصرف می کردند، وجود داشته است.

در مقابل، تقریباً یک سوم از افرادی که ماهی مصرف نمی کردند، نشانگرهای مهمی برای ابتلا به بیماری عروقی داشتند. نویسندگان این مطالعه تاکید کردند که یافته‌های مطالعه آنها یک ارتباط را برجسته می‌کند و در واقع ثابت نمی‌کند که مصرف ماهی از شروع زوال عقل جلوگیری می کند.

اما چرا چنین ارتباطی در بین افراد ۷۵ سال به بالا مشاهده نشد؟

محققان گفتند: دلایل این موضوع هنوز مشخص نیست اما یک فرضیه این است که مصرف ماهی ممکن است در مراحل اولیه بیماری مفیدتر باشد، بنابراین در میان شرکت کنندگان جوان تر موثرتر است.

آنها با بیان اینکه بافت مغز از چربی های سالم تشکیل شده است، توضیح دادند: این ارگان برای برای رشد و سالم ماندن در طول زندگی به چربی های امگا ۳ موجود در ماهی سالمون و ساردین نیاز دارد. امگا ۳ به همان اندازه که برای سلامت قلب مهم است برای سلامت مغز و تقویت عروق مغزی نیز مهم است.

محققان تاکید کردند که نیاز به چربی های سالم از دوران نوزادی برای رشد و تکامل مناسب مغز شروع می شود و تنها سالمندان نیستند که از مزایای سلامتی قابل توجه این چربی های سالم بهرمند می شوند.

نتایج این مطالعه در مجله نئورولوژی Neurology منتشر شده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: یونایتدپرس