یافته جدید محققان؛ کاکائو موجب تقویت فرایند شناخت مغز در افراد بزرگسال سالم می شود



مغز افراد بزرگسال سالم که از قبل فلاوانول کاکائو مصرف می کردند، عملکرد بهتری در تست های پیچیده دارند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از مهر، محققان افراد غیرسیگاری بزرگسال را که هیچ بیماری مغزی، قلبی، عروقی یا تنفسی مشخصی نداشتند، را تحت مطالعه قرار دادند. آنها ۱۸ شرکت کننده را در دو آزمایش جداگانه آزمایش کردند: یک گروه کاکائو غنی از فلاوانول دریافت کردند و گروه دیگر کاکائو فرآوری شده با مقادیر بسیار پایین فلاوانول مصرف کردند.

حدود ۲ ساعت بعد از مصرف کاکائو، شرکت کنندگان هوای حاوی ۵ درصد دی اکسیدکربن استنشاق کردند که ۱۰ برابر میزان دی اکسیدکربن استاندارد موجود در هواست. این شیوه یک روش استاندارد برای تعیین عملکرد عروق خونی مغز است.

«گبریل کراتون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایلینوی آمریکا، در این باره می‌گوید: «معمولا بدن از طریق افزایش جریان خون به مغز به این شرایط واکنش نشان می‌دهد که باعث رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز و حذف دی اکسیدکربن بیشتر از مغز می‌شود.»

سپس محققان با استفاده از شیوه اسپکتروسکوپی، اکسیژن رسانی در قشر پیشانی مغز را اندازه گیری کردند. این منطقه از مغز نقش مهمی در برنامه ریزی، تنظیم رفتار و تصمیم گیری دارد.

محققان دریافتند اکثر شرکت کنندگان پس از مصرف فلاوانول های کاکائو، واکنش اکسیژن رسانی مغزی قوی‌تر و سریع‌تری داشتند.

به گفته کراتون، «میزان اکسیژن رسانی درگروه دریافت کننده فلاوانول زیاد در مقایسه با گروه دریافت کننده فلاوانول کمتر، بیش از سه برابر بیشتر بود و واکنش اکسیژن رسانی حدود یک دقیقه سریع‌تر بود.»

همچنین محققان مشاهده کردند عملکرد شرکت کنندگان در اکثر تست‌های چالشی بهتر بود و گروه دریافت کنده فلاوانول، در حل مسائل ۱۱ درصد سریع‌تر بودند.

محققان معتقدند فلاوانول ها در طول انجام تکالیف شناختی بسیار مفید هستند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: مهر