

یا فته جدید پژوهشی؛ ماهی صدمات ناشی از آلودگی هوا بر مغز زنان را خنثی می کند



مطالعه جدید نشان می دهد رژیم غذایی می تواند به خنثی کردن آسیب های ناشی از آلودگی هوا به مغز کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه کلمبیا نیویورک دریافته اند زنان مسنی که به طور منظم ماهی های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کردند مقاومت بهتری در مقابل تأثیرات نورولوژیکی آلودگی هوا داشتند.

دکتر «کا هی»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مشخص شده است که اسیدهای چرب امگا ۳ با التهاب مقابله کرده و ساختار مغز را در افراد مسن حفظ می کند. همچنین آسیب ناشی از مواد سمی نظیر سرب و جیوه را به مغز کاهش می دهد.»

در این تحقیق بیش از ۱۳۰۰ زن با میانگین سنی ۷۰ سال پرسشنامه ای را در مورد رژیم غذایی، فعالیت فیزیکی و سابقه پزشکی شان تکمیل کردند. هیچ یک از زنان در ابتدای مطالعه دچار زوال عقل نبودند. سپس اسکن مغز شرکت کنندگان هم گرفته شد.

محققان دریافته اند خوردن بیش از یک تا دو وعده ماهی در هفته موجب

شده بود که شرکت کنندگان دارای میزان کافی اسیدهای چرب امگا ۳ در خونشان باشند که با تأثیر آلودگی هوا بر مغز مقابله می‌کرد.

به گفته هی، «ماهی منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ است. یافته‌های ما نشان می‌دهد که میزان بالاتر اسیدهای چرب امگا ۳ در خون به دلیل مصرف ماهی موجب حفظ حجم مغز زنان با افزایش سن می‌شود و احتمالاً محافظی در مقابل تأثیرات سمی آلودگی هواست.»

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت