مصرف آجیل توانایی مغزی را ارتقاء می‌دهد



نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم آجیل، امواج گامای مغز، مرتبط با شناخت، یادگیری، حافظه حتی درمان را تقویت می‌کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، به نقل از سایکولوژی؛ امواج گاما برای فرآیندهای شناختی سریعتر، بهبود یادگیری، حافظه و حتی خواب حیاتی هستند.

پسته به ویژه در تقویت واکنش امواج گامای مغز خوب است و بادام زمینی، پاسخ دلتای مغز را افزایش می‌دهد. پاسخ دلتا برای خواب عمیق، بهبودی و ایمنی سالم مهم است.

به دلیل وجود آنتی اکسیدان، آجیل‌ها برای قلب مفید هستند، التهاب و روند پیری را کاهش می‌دهند.

دکتر لی برک، محق این تحقیق گفت: نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که آجیل‌ها به همان اندازه که برای بقیه بدن مفید هستند، برای مغز نیز مفید خواهند بود.

برای این تحقیق، افراد مختلف ۶ نوع آجیل مختلف گردو، گردوی امریکایی، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و بادام درختی مصرف کردند.

امواج مغزی آنها با استفاده از نوار مغزی، الکتروانسفالوگرافی یا EEG اندازه‌گیری شد. نتایج این تحقیق نشان داد که همه انواع مختلف آجیل حاوی آنتی اکسیدان هستند و گردو حاوی بالاترین میزان است.

محققان اذعان کردند که آجیل منبع اصلی فلاونوئیدها نیز است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: سایکولوژی