

جلوگیری از کاهش حافظه در پیری با مصرف سیب، توت و چای



پژوهشها نشان می‌دهد که مصرف چای، سیب و انواع توت‌ها می‌تواند از کاهش حافظه‌ی مرتبط با افزایش سن جلوگیری کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از گاردین، تحقیقات نشان داده است افراد ۷۱ ساله با مصرف زیاد فلاوانول عملکرد حافظه بهتری داشتند.

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی غنی از فلاوانول‌ها که در چای، سیب و انواع توت‌ها یافت می‌شود، دارند کمتر در معرض از دست رفتن حافظه مرتبط با افزایش سن قرار می‌گیرند.

یک مطالعه سه ساله بر روی ۳۵۶۲ نفر که سن آنها حدود ۷۱ سال بود، نشان داده است که افراد با مصرف منظم فلاوانول بالا نسبت به سایرین عملکرد حافظه‌ی هیپوکامپ بهتری دارند. هیپوکامپ بر ایجاد حافظه‌ی کوتاه مدت نقش دارد.

این تحقیق که در مجله‌ی «Proceedings of the National Academy of Sciences» منتشر شده است، نشان می‌دهد که مصرف مکمل ۵۰۰ میلی‌گرمی فلاوانول در روز می‌تواند تاثیر منفی مصرف کم فلاوانول در افراد مسن را بر عملکرد حافظه معکوس کند.

با این حال، محققان تاکید کردند که مکمل‌های فلاوانول تاثیری بر افرادی که کمبود فلاوانول ندارند، ندارد. اکثر افراد مسن در بریتانیا در حال حاضر مقادیر زیادی فلاوانول را از طریق چای، سیب و انواع توت‌ها مصرف می‌کنند.

اسکات اسمال (Scott Small)، دانشمند ارشد و استاد عصب‌شناسی در دانشگاه کلمبیا، می‌گوید: این یافته‌ها بخشی از تحقیقات رو به رشدی را تشکیل می‌دهند که آشکار می‌کنند که مواد مغذی مختلفی برای تقویت ذهن ما در پیری مورد نیاز است.

دانشمندان به طور تصادفی افراد بزرگسال سالم را برای دریافت روزانه ۵۰۰ میلی گرم مکمل فلاوانول یا یک قرص ساختگی بی فایده به مدت سه سال انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان در طول دوره‌ی پژوهش چندین تست حافظه انجام دادند و نظرسنجی‌هایی را پر کردند که رژیم غذایی آنها را ارزیابی می‌کرد.

محققان گفتند که نمرات حافظه برای گروهی که قرص فلاوانول مصرف می‌کردند فقط اندکی بهبود یافت، اما در آن گروه زیرمجموعه‌ای از افرادی بودند که رژیم غذایی ضعیفی از نظر مصرف فلاوانول در ابتدای مطالعه داشتند، که نمرات حافظه آنها به طور میانگین ۱۰.۵ درصد در مقایسه با دارونما و ۱۶ درصد در مقایسه با شروع مطالعه افزایش یافت.

در این تحقیق که توسط شرکت تولید کننده مواد غذایی Mars تامین مالی می‌شود، از فلاوانول‌های استخراج‌شده از کاکائو استفاده شد، اگرچه نویسندگان مطالعه گفتند که بعید است مصرف شکلات سطح فلاوانول‌های کافی را فراهم کند زیرا این فلاوانول‌ها در طول فرآیند فرآوری از بین می‌روند.

گانتز کانله (Gunter Kuhnle)، استاد تغذیه و علوم غذایی در دانشگاه ریدینگ و یکی از محققین این مطالعه، گفت: نتایج نشان می‌دهد که مقدار بهینه‌ای از فلاوانول در رژیم غذایی وجود دارد که روزانه حدود ۵۰۰ میلی‌گرم است.

دانشمندان در مورد اینکه آیا مصرف مکمل‌های فلاوانول ایده خوبی برای افراد مسن است یا خیر، اختلاف نظر داشتند.

پروفسور آدین کسیدی (Aedin Cassidy)، رئیس تغذیه و پزشکی پیشگیرانه در دانشگاه کوئینز بلفاست، گفت که این یک مطالعه بسیار

مهم بود، به خصوص که دوز مورد نیاز برای بهبود سلامت مغز به آسانی قابل دستیابی بود.

او گفت: به عنوان مثال، یک فنجان چای، شش مربع شکلات تلخ، دو وعده توت و سیب با هم حدود ۵۰۰ میلی گرم فلاوانول را فراهم می‌کنند.

ایان جانسون (Ian Johnson)، محقق بازنشسته در موسسه کوادرام در نورویچ، گفت که تحقیقاتی بزرگ و دقیق انجام شده که بر شواهد قبلی که اهمیت رژیم غذایی را به عنوان یک عامل حمایت کننده از سلامت شناختی در پیری نشان می‌دادند، می‌افزاید. اگرچه او گفت احتمالاً مطالعات بیشتری برای بررسی عمیق مزایای مکمل‌های فلاوانول باید انجام شود.

با این حال، دیوید کورتیس (David Curtis)، استاد افتخاری موسسه ژنتیک کالج دانشگاهی لندن، گفت: این مطالعه نشان داد که کسانی که برای سال‌ها مکمل فلاوانول مصرف می‌کردند تقریباً عملکرد حافظه مشابهی با کسانی داشتند که دارونما مصرف می‌کردند و افزود: این مطالعه شواهدی از مفید بودن مصرف فلاوانول ارائه نمی‌دهد و نیازی به تغییر رژیم غذایی خود نیست.

کارل هاجتس (Carl Hodgetts)، مدرس ارشد علوم اعصاب شناختی در رویال هالووی، دانشگاه لندن، گفت: تحقیق در مورد رابطه بین تغذیه و مغز می‌تواند به مبارزه با زوال عقل کمک کند. این مطالعه‌ی جالبی بود که شروع به پرداختن به چنین سؤالاتی کرد اما او با این نتیجه‌گیری که مکمل‌های فلاوانول بر عملکرد هیپوکامپ تاثیر می‌گذارند، مخالف بود زیرا برای اثبات این موضوع به اسکن مغز (MRI) نیاز است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: گاردین