

یافته های محققان چینی؛ ارتباط رژیم غذایی تند و پرادویه با ابتلا به زوال عقل



طبق نتایج یک مطالعه، افرادی که روزانه بیش از ۵۰ گرم فلفل قرمز مصرف می کنند تقریباً دو برابر با خطر ابتلا به ریسک زوال حافظه و ضعف شناختی روبرو هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، تحقیق بر روی ۴۵۸۲ فرد بزرگسال چینی بالاتر از ۵۵ سال نشان داد کاهش زوال شناختی در افرادی که به طور مداوم بیش از ۵۰ گرم فلفل قرمز در روز مصرف می کردند به مراتب سریع تر بود. زوال شناختی حتی در افراد شیفته فلفل که لاغر بودند به مراتب بیشتر بود.

«زومین شیء»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه قطر، در این باره می گوید: «در مطالعات قبلی مشخص شد که مصرف فلفل قرمز برای وزن بدن و فشارخون سودمند است.»

به گفته محققان، کپسایسین یک ماده فعال در فلفل قرمز است که موجب

تسريع سرعت متابوليسم، کاهش چربی و ممانعت از اختلالات قلبی-عروقی میشود. اما این اولین بار است که ارتباط مصرف فلفل قرمز و عملکرد شناختی را مورد مطالعه قرار می‌دهند.



به گفته محققان، افرادی که مقدار زیادی فلفل قرمز مصرف می‌کنند دارای شاخص توده بدنی کمتر و فعالیت فیزیکی بیشتری هستند.

محققان دریافتند افراد دارای وزن نرمال در مقایسه با افراد دارای اضافه وزن نسبت به مصرف فلفل قرمز حساس‌تر هستند از اینرو تاثیرش بر حافظه و وزن بیشتر است.

طبق نتایج این محققان، مصرف طولانی مدت فلفل قرمز بیش از ۵۰ گرم در روز تأثیر قابل توجهی بر حافظه دارد.