

خوردن شکلات موجب بهبود عملکرد مغز می شود

مطالعه محققان نشان می دهد خوردن منظم شکلات ارتباط مثبتی با عملکرد مغز دارد.



مطالعه محققان نشان می دهد خوردن منظم شکلات ارتباط مثبتی با عملکرد مغز دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، طبق مطالعه جدید محققان دانشگاه مین آمریکا، عادت به مصرف روزانه شکلات با عملکرد بهتر مغز مرتبط است.

محققان این تیم تحقیق، داده های مربوط به نوع رژیم غذایی، عوامل پرخطر قلبی-عروقی و عملکرد شناختی ۹۶۸ فرد در رده سنی بین ۲۳ تا ۹۸ سال را جمع آوری کردند.

محققان متوجه شدند خوردن منظم شکلات ارتباط قابل توجهی با عملکرد شناختی مغز، بدون توجه به سایر عادات غذایی، دارد.

به گفته آنها، «هر چقدر مصرف منظم شکلات بیشتر باشد، ارتباط قابل توجهی با عملکرد بهتر حافظه بصری-مکانی و سازماندهی، حافظه کاری، پویش و ردیابی، استدلال صریح وجود دارد.»

فلاوانول های کاکائو، به عنوان زیرگروه فلاوونوئیدها، که در شکلات یافت می شوند، با عملکرد شناختی مثبت مغز مرتبط هستند.

سطح بالای فلاوانول ها بیشتر در شکلات تلخ، و کمتر در شکلات سفید یا شیری یافت می شود. سطح بالای فلاوانول ها در چای و میوه های مشخصی نظیر انگور و سیب هم وجود دارد.