

**بلوبری دشمن آلزایمر شد**

محققان آمریکایی اعلام کردند مصرف میوه بلوبری علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان، در درمان بیماری آلزایمر نیز موثر است.



همشهری آنلاین: محققان آمریکایی اعلام کردند مصرف میوه بلوبری علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان، در درمان بیماری آلزایمر نیز موثر است.

براساس گزارش مدیکال دیلی، بلوبری از گذشته تا به امروز به عنوان یک ابرمیوه شناخته شده است، زیرا شواهد نشان می‌دهند می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد. اکنون دانشمندان می‌گویند این میوه خوشرنگ می‌تواند به مقابله با بیماری آلزایمر نیز کمک کند.

این میوه حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان است و همین آنتی‌اکسیدان‌ها در مبارزه علیه بیماری زوال مغزی نقش کلیدی به عهده دارند.

رابرت کریکوریان، سرپرست این تیم مطالعاتی عنوان کرد: نتیجه این مطالعه تاییدکننده تحقیقات پیشین روی حیوانات و مطالعات اولیه روی انسان‌ها است و مدارک بیشتری از تاثیرات حقیقی بلوبری بر بهبود حافظه و عملکرد شناختی در افراد سالخورده را ارائه می‌دهد.

در آزمایشی که دانشمندان به آن اشاره کرده‌اند، به گروهی از سالمندان برای 16 هفته پودر بلوبری خشک شده داده می‌شد تا تاثیر آن روی حافظه این افراد مورد بررسی قرار گیرد. نتایج نشان داد عملکرد شناختی مغز و عملکرد کلی مغز در افرادی که بلوبری مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که این میوه را مصرف نکرده بودند، افزایشی قابل توجه داشته است.

به گفته دانشمندان مهم‌ترین ماده شناخته شده در بلوبری که به آنتوسیانین مشهور است کلیدی‌ترین عامل در ایجاد فوایدی است که بر سلامت انسان اثر مثبت دارند.