

معجزه زردچوبه در تقویت حافظه و قدرت تمرکز

مطالعات نشان داده است زردچوبه در افزایش حافظه و تمرکز موثر است.



مطالعات نشان داده است زردچوبه در افزایش حافظه و تمرکز موثر است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خراسان و به نقل از ساینس، نتایج مطالعات جدید حاکی از آن است که مصرف زردچوبه برای تقویت حافظه و قدرت تمرکز مربوط با افزایش سن موثر است. علاوه بر این در افزایش انرژی، آرامش و رضایت تاثیر بسیاری دارد.

محققان دریافتند ترکیب زرد در زردچوبه مربوط به ماده‌ای به نام کورکومین است که در بهبود حافظه و تمرکز در بزرگسالان نقش بسیاری دارد.

مطالعات گذشته نشان داده است که کورکومین به سرکوب خاطرات تلخ در موش‌ها، تسکین روده و بهبود زخم‌ها کمک کرده است.

محققان استرالیایی اظهار کردند شواهد جدید حاکی از تاثیر این ماده در ذهن افراد است.

اندرو اسچولی از دانشگاه سوینبن اظهار کرد: کورکومین اثرات متعددی دارد و از جمله آنها کاهش التهاب و بهبود جریان خون است که به افزایش عملکرد مغز کمک می‌کند.

محققان این بررسی را بر روی 60 داوطلب با سنین 60 تا 85 سال انجام دادند. این شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند و مورد بررسی قرار گرفتند. به گروهی از آنها کورکومین و گروهی دیگر دارونما داده شد که نتایجی به همراه داشت. این بررسی به مدت چهار هفته انجام شد.

در این مطالعه مشخص شد شرکت‌کنندگانی که از کورکومین استفاده کرده بودند در امور کامپیوتری و هوشیاری بهتر عمل کردند همچنین احساس خستگی و استرس آنها کاهش یافته و به آرامش آنها کمک بسیاری شده بود.

این اولین مطالعه بررسی اثرات کورکومین بر خلق و خوی افراد مسن بود. محققان امیدوارند روزی از کورکومین برای مداوای بیماری‌ها استفاده کنند.

یافته‌های این بررسی در مجله Psychopharmacology منتشر شده است.