



طبق یک مطالعه جدید؛ مصرف قهوه به مقابله با زوال عقل کمک می‌کند

مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان مسنی که کافئین بیشتری مصرف می‌کنند کمتر احتمال تجربه اختلال شناختی را دارند.

همیشه‌ری آنلاین: مطالعه جدید نشان می‌دهد زنان مسنی که کافئین بیشتری مصرف می‌کنند کمتر احتمال تجربه اختلال شناختی را دارند.

در حدود ۶۵۰۰ زن بین سن ۶۵ تا ۸۰ سال به مدت ۱۰ سال در مورد میزان کافئین مصرفی‌شان گزارش می‌دادند. بررسی‌ها نشان داد زنانی که بیش از ۲۶۱ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف می‌کردند ۳۶ درصد کمتر در معرض ریسک ابتلا به دمانس یا زوال عقل قرار داشتند.

این میزان کافئین می‌تواند معادل حدود سه فنجان ۲۳۵ میلی‌لیتری قهوه یا بین ۵ تا ۶ فنجان چای سیاه باشد.

ایرا دریسکول، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ویسکانسین، در این مورد می‌گوید: «ما هنوز به رابطه مستقیم بین مصرف بیشتر کافئین و کاهش بروز اختلال شناختی و دمانس پی نبردیم، اما مطالعات بیشتر می‌تواند بهتر به وجود این رابطه با پیامدهای آن برای مغز دست یابد.»

به گفته محققان، کافئین از آن جهت از نقض شناختی حفاظت می‌کند چراکه با گیرنده‌های آدنوزین مغز پیوند برقرار می‌کند. عملکرد این گیرنده‌ها با روند پیری نرمال و پاتولوژی مرتبط با سن منحرف می‌شود. در نتیجه ریسک ابتلا به زوال عقل نیز افزایش می‌یابد.