



تاکید مجدد محققان؛ رژیم غذایی مدیترانه‌ای مغز را تقویت می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای با هدف حفظ سلامت قلب می‌تواند به سلامت مغز افراد مسن نیز کمک کند.

همیشه‌ری آنلاین: تحقیقات جدید نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای با هدف حفظ سلامت قلب می‌تواند به سلامت مغز افراد مسن نیز کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان بیش از سه سال حجم مغز صدها نفر از افراد مسن در اسکاتلند را مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند افرادی که بیشتر از عادات غذایی رایج در کشورهای مدیترانه‌ای (شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، روغن زیتون و حبوبات) استفاده می‌کنند، در مقایسه با دیگران، حجم مغزشان بیشتر حفظ می‌شود.

میشل لوسیانو سرپرست مطالعه در این باره می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر کاهش حالت شناختی و ذهنی عادی، زوال عقل و بیماری آلزایمر اثر دارد.»

مطالعه جدید نشان می‌دهد که این مکانیسم می‌تواند به حفظ حجم مغز کمک کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یک نوع روش و سبک غذا خوردن است که بر مصرف میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون به جای کره، لوبیا و حبوبات، دانه‌های غلات مانند گندم و برنج تأکید دارد. هم چنین مقدار متوسط ماهی و لبنیات را نیز شامل می‌شود در حالی که گوشت قرمز و مرغ در آن محدود است.

به گفته محققان، با افزایش سن، مغز کوچک و سلول‌های مغزی از دست می‌روند و این رژیم غذایی می‌تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر گذارد. در این مطالعه، سن، بیشترین اثر را در از دست دادن حجم مغز دارد.

محققان اذعان می‌دارند از آنجائیکه هیچ ارتباطی بین خوردن ماهی یا مصرف گوشت در حفظ حجم مغز دیده نشده است ممکن است دیگر اجزای رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا سرتاسر این رژیم با هم، بتواند چنین مزیتی را به همراه داشته باشد.

ترکیبی از غذاها می‌توانند از مغز در برابر عواملی مانند التهاب و بیماری‌های عروقی، که موجب کوچک شدن مغز می‌شوند، محافظت کنند.