

**مصرف قارچ از بروز آلزایمر پیشگیری می‌کند**

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم قارچ که یک غذای فراسودمند یا عملگرا است سبب رشد رشته‌های عصبی در مغز و کاهش یا به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن می‌شود.

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مصرف منظم قارچ که یک غذای فراسودمند یا عملگرا است سبب رشد رشته‌های عصبی در مغز و کاهش یا به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سن می‌شود. به گزارش ایسنا به نقل از نیو ایندین اکسپرس، این ماده غذایی که خواص زیادی دارد می‌تواند بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل و آلزایمر را به تاخیر بیندازد. شیوع بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل و بیماری آلزایمر در جهان رو به افزایش بوده و به 42 میلیون نفر در سراسر جهان در سال 2020 خواهد رسید. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که قارچ‌های خوراکی و دارویی حاوی ترکیبات فعال زیستی هستند که دارای فواید عصبی و شناختی برای محافظت در برابر محرک‌های عصبی مانند التهاب بوده که با بیماری‌های عصبی در ارتباط است. به گفته محققان این پژوهش، قارچ دارای خواصی مانند آنتی‌اکسیدان، ضد تومور، ضد ویروس، ضد سرطان، ضد التهاب، ضد میکروبی و فعالیت‌های ضد دیابت است. قارچ با خواص ضد التهابی که دارد می‌تواند به عنوان غذاهای فراسودمند برای سرکوب التهاب، که منجر به بسیاری از بیماری‌های مزمن مرتبط با سن، از جمله بیماری‌های عصبی استفاده شود. درمان بیماری‌های عصبی با دارو دارای بسیاری از عوارض جانبی بوده و تنها یک تاخیر کوتاه مدت در پیشرفت بیماری ایجاد می‌کند. محققان این پژوهش به دنبال یافتن مواد غذایی دیگری نیز هستند که از سیستم عصبی محافظت می‌کند. این پژوهش در Journal of Medicinal Food به چاپ رسیده است.