



فواید خوردن بلوبری در بهبود حافظه و کاهش خطر زوال عقل

میوه بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به حفاظت از بدن در مقابل بیماری و خطرات سلامت مرتبط با سن کمک می‌کند.

میوه بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به حفاظت از بدن در مقابل بیماری و خطرات سلامت مرتبط با سن کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، میوه بلوبری می‌تواند عملکرد شناختی مغز را تقویت کرده و حافظه را بهبود بخشد. این میوه غنی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، خصوصاً فلاونوئیدها، سلامت مغز را تقویت می‌کند.

مصرف روزانه بلوبری موجب کاهش روند اختلالات حافظه و هماهنگی حرکتی که معمولاً با افزایش سن مرتبط است، می‌شود. این میوه دارای فواید متعددی برای مغز است که در ادامه اشاره می‌شود.

کاهش خطر زوال عقل

در مطالعه اخیر محققان دریافته‌اند افراد مسن سالم (۶۵ تا ۷۷ سال) که ۳۰ میلی‌لیتر آب بلوبری (معادل ۲۳۰ گرم میوه) نوشیده بودند، افزایش قابل توجهی در فعالیت مغز، جریان خون و حتی حافظه نشان دادند. این مطالعه نشان داد بلوبری در مقایسه با گروه دارونما مشاهده شد. به نظر می‌رسد فلاونوئیدها عامل مهمی در ایجاد این تاثیرات هستند که ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهند.

کاهش تاثیرات آلزایمر

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بلوبری دارای فواید واقعی در بهبود حافظه و عملکرد شناختی در افراد سالمند هستند که احتمالاً از بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کنند. مطالعه سال ۲۰۱۶ نشان داد بلوبری درمان موثری برای بیمارانی بود که دارای علائم اختلال روانی بودند.

پیشگیری از زوال حافظه و سایر تغییرات مرتبط با افزایش سن

میوه‌های توتی نظیر بلوبری از طریق ترکیباتی که از سلول‌های مغز در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، سلامت مغز را حفظ می‌کنند. طبق نتایج یک مطالعه، میوه بلوبری با تغییر در شیوه ارتباط نورون‌ها در مغز، مانع از التهاب مغز می‌شود که در آسیب نورونی و بهبود کنترل و شناخت حرکتی نقش دارد.

تقویت سلول‌های مغز

افزودن بلوبری به رژیم غذایی می‌تواند موجب افزایش میزان تولید سلول‌های مغز در هیپوکامپ، منطقه مسئول حافظه در مغز، شود. در مطالعه سال ۲۰۰۲ به موش‌های مسن مکمل بلوبری معادل یک فنجان بلوبری در انسان به مدت ۲ ماه داده شد. در این موش‌ها بهبود عملکرد حافظه از طریق هیپوکامپ مشاهده شد.

تقویت تمرکز و حافظه

خوردن یک کاسه بلوبری به شکل قابل توجهی موجب بهبود تمرکز و حافظه در ۵ ساعت بعد می‌شود. محققان دریافته‌اند شرکت کنندگانی که هر روز صبح اسموتی بلوبری خورده بودند در اواسط روز مهارت‌های فکری بهتری در مقایسه با افرادی داشتند که اسموتی دیگری نوشیده بودند. حتی افراد دیگر شاهد کاهش ۱۵ تا ۲۰ درصدی عملکردشان بودند. محققان بریتانیایی معتقدند آنتی‌اکسیدان‌های موجود در بلوبری موجب تحریک جریان

خون و اکسیژن به مغز شده و مغز را فعال نگه می‌دارد.

تقویت سلامت مغز

بلوبری موجب ایجاد حس شادی در افراد مبتلا به افسردگی می‌شود. مطالعه سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد خوردن بلوبری می‌تواند به کاهش محرک‌های ژنتیکی و بیوشیمیایی مرتبط با افسردگی و تمایل به خودکشی کمک کند. طبق نتایج اخیر، بلوبری می‌تواند با افزایش میزان سروتونین در مغز موجب کاهش علائم افسردگی شود و در مجموع سلامت مغز را بهبود بخشد.