

تاثیر کلم و اسفناج در مقابله با پیری مغز

طبق مطالعه جدید، همانطور که مصرف کلم و اسفناج به تناسب اندام کمک می کند در حفظ تناسب شناختی مصرف کنندگان هم تاثیر خواهد داشت.



طبق مطالعه جدید، همانطور که مصرف کلم و اسفناج به تناسب اندام کمک می کند در حفظ تناسب شناختی مصرف کنندگان هم تاثیر خواهد داشت.

به گزارش جام جم آنلاین از مهر، محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا با مطالعه ۶۰ فرد ۲۵ تا ۴۵ سال دریافتند شرکت کنندگان میانسال با میزان بالاتر لوتین؛«لوتین» دارای واکنش های عصبی به مراتب شبیه تر به جوانان بودند تا همسن و سال های خودشان. لوتین ماده مغذی یافت شده در سبزیجات پربرگ سبز نظیر اسفناج و کلم کالی و همچنین آووکادو و تخم مرغ بودند.

نعمان خان، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «مصرف سبزیجات پربرگ سبز دارای فواید متعددی هستند و داده های ما نشان می دهد دارای فواید شناختی هم هستند.»

لوتین یک ماده مغذی است که بدن خود قادر به تولید آن نیست از اینرو باید از طریق رژیم غذایی بدست آید.

لوتین در بافت های مغز تجمع می یابد اما در چشم ها نیز تجمع می کند از اینرو محققان می توانند بدون روش های تهاجمی، میزان این ماده مغذی را در بدن اندازه گیری کنند.

محققان در این مطالعه دریافتند لوتین دارای نقش حفاظتی است بدین صورت که افرادی که دارای لوتین بیشتری بودند دارای توانایی شناختی بیشتری برای انجام تکالیف و وظایف شان بودند.