



## پیشگیری از زوال عقلی با مصرف سبزیجات برگ‌دار

نتایج یک تحقیق حاکی از آن است که مصرف مقدار زیادی سبزیجات برگ‌دار در طول روز، خطر ابتلا به زوال عقلی را کاهش می‌دهد.

نتایج یک تحقیق حاکی از آن است که مصرف مقدار زیادی سبزیجات برگ‌دار در طول روز، خطر ابتلا به زوال عقلی را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه ایندپندنت، در این مطالعه که بر روی تعدادی فرد مسن صورت گرفت، مشخص شد مغز افرادی که در طول روز یک وعده سبزیجات برگ‌دار مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که از این سبزیجات مصرف نکرده یا به ندرت مصرف می‌کنند، ۱۱ سال جوان‌تر است.

همچنین مشخص شد افرادی که بهترین عملکرد را در تست‌های هوش و حافظه داشتند به طور میانگین در طول روز ۱.۳ وعده از سبزیجات برگ‌دار مصرف می‌کردند.

محققان آمریکایی اظهار داشتند: افزودن روزانه یک وعده سبزیجات برگ‌دار به رژیم غذایی می‌تواند شیوه آسانی برای ارتقای وضعیت سلامت مغز باشد. همچنین از آنجایی که جمعیت افراد مسن رو به گسترش است و پیش‌بینی‌ها حاکی از افزایش تعداد مبتلایان به زوال عقلی است، ارائه راهکارهای موثر برای پیشگیری از ابتلا به زوال عقلی حیاتی است.

در این بررسی، عادات غذایی ۹۶۰ نفر با میانگین سنی ۸۱ سال که دچار زوال عقلی نبودند، برای مدت حدود پنج سال تحت کنترل قرار گرفت و مشخص شد در بازه زمانی ۱۰ سال، نرخ زوال عقلی در افرادی که بیشترین میزان سبزیجات برگ‌دار مصرف کرده‌اند نسبت به افراد دیگر کندتر بوده است.