



مصرف سالاد موجب حفظ سلامت و جوانی مغز می شود

طبق نتایج یک مطالعه خوردن یک یا دو وعده سالاد متشکل از اسفناج، کاهو و کلم در روز می تواند مغز را ۱۱ سال جوان تر نگه داشته و از زوال عقل پیشگیری کند.

طبق نتایج یک مطالعه خوردن یک یا دو وعده سالاد متشکل از اسفناج، کاهو و کلم در روز می تواند مغز را ۱۱ سال جوان تر نگه داشته و از زوال عقل پیشگیری کند.

به گزارش خبرنگار مهر، محققان دانشگاه راش شیکاگو دریافتند افرادی که حداقل یک وعده در روز سبزیجات سبز پربرگ مصرف می کنند در تست های حافظه و مهارت های فکری نرخ زوال حافظه آهسته تری را نشان می دهند.

در افرادی که بیشتر سبزیجات پربرگ می خورند، روند پیرشدن مغزشان ۱۱ سال آهسته تر است.

مارتا کلر موریس، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «افزودن سبزیجات برگ دار سبز به رژیم غذایی روزانه می تواند شیوه ای ساده برای تقویت سلامت مغز باشد.»

این مطالعه شامل ۹۶۰ فرد با میانگین سنی ۸۱ سال بود که مبتلا به زوال عقل نبودند و به طور میانگین حدود ۴.۷ سال تحت نظر بودند.