



### چای سبز ماچا خواب و عملکرد اجتماعی افراد مسن را بهبود می بخشد

محققان ژاپنی اخیراً مزایای شناختی بالقوه چای سبز ماچا (چای سبز پودری) را برای افراد مسن ارزیابی کردند.

محققان ژاپنی اخیراً مزایای شناختی بالقوه چای سبز ماچا (چای سبز پودری) را برای افراد مسن ارزیابی کردند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، چای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که می تواند فواید سلامتی داشته باشد و حتی از برخی بیماری ها جلوگیری کند.

محققانی که مطالعه فعلی را انجام دادند می خواستند ببینند که آیا این طیف از مزایا می تواند به مزایای شناختی نیز گسترش یابد.

همانطور که موارد زوال عقل همچنان در حال افزایش است، دانشمندان به تحقیق در مورد راه هایی ادامه می دهند که افراد می توانند سلامت شناختی خود را بهبود بخشند.

این مطالعه نتایجی را که محققان انتظار داشتند کاملاً به دست نیاورد، زیرا شرکت کنندگانی که ماچا مصرف کردند، بهبودی در حافظه و سایر عملکردهای شناختی گسترده تر نداشتند. با این حال، افراد مسن با زوال خفیف شناختی که ماچا مصرف کردند، بهبودی در شناخت اجتماعی و خواب نشان دادند.

چای سبز ماچا سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C و E، منیزیم و پتاسیم است. ماچا همچنین دارای ترکیبات فعال زیستی مانند تیائین و کاتچین است.

تیائین یک اسید آمینه در غذاها و نوشیدنی های مختلف است که می تواند به آرامش ذهن کمک کند. کاتچین ها پلی فنول هستند و می توانند التهاب را در بدن سرکوب کرده و از آسیب سلولی جلوگیری کنند.

محققانی که مطالعه کنونی را انجام دادند، با جذب ۹۹ شرکت کننده و بررسی آنها به مدت ۱۲ ماه، چگونگی تأثیر ماچا بر عملکرد شناختی را بررسی کردند. شرکت کنندگان ۶۰ تا ۸۵ ساله بودند.

از میان شرکت کنندگان، ۶۴ نفر کاهش ذهنی شناختی و ۳۵ نفر اختلال شناختی خفیف را گزارش کردند. شرکت کنندگان به طور تصادفی با استفاده از یک سیستم کامپیوتری به گروه ماچا یا دارونما تقسیم شدند.

گروه ماچا روزانه ۲ گرم چای سبز را از طریق یک کپسول مصرف کردند در حالی که گروه دارونما یک کپسول حاوی نشاسته ذرت مصرف کردند.

محققان ارزیابی های شناختی را در ابتدا، پایان و ۶ ماه پس از مطالعه انجام دادند.

آنها همچنین وضعیت عصب روانشناختی، حافظه، عملکرد اجرایی، توجه، عملکرد اجتماعی و کیفیت خواب شرکت کنندگان را آزمایش کردند.

علاوه بر این، محققان تصویربرداری عصبی را در ابتدا و انتهای مطالعه انجام دادند تا سطح ماده خاکستری و سفید شرکت کنندگان را در مغزشان بررسی کنند.

دانشمندان در طول ۱۲ ماه شرکت کنندگان را به طور منظم تحت نظر داشتند.

در حالی که دانشمندان انتظار داشتند که شرکت کنندگان در گروه آزمایش تا پایان مطالعه بهبودی در عملکرد شناختی گسترده تری نشان دهند، گروه آزمایش در مقایسه با گروه دارونما بهبودی قابل توجهی نشان نداد.

در حالی که گروه ماچا مزایای قابل توجهی را در مورد حافظه یا عملکرد اجرایی تجربه نکردند، دانشمندان به بهبود خواب و عملکرد اجتماعی در گروه ماچا اشاره کردند.

نتایج نشان داد که گروه ماچا به طور قابل توجهی در عملکرد اجتماعی و کیفیت خواب بهبود یافتند، اگرچه سایر عملکردهای شناختی تغییرات قابل توجهی را در مقایسه با گروه دارونما نشان ندادند.