

دوشنبه 25 آبان 1405 - 05:39

چای سبز به رشد سلول‌های جدید مغز کمک می کند

سلامت مغز برای بسیاری از افراد با بالا رفتن سن به اولویت اصلی تبدیل شده است.

سلامت مغز برای بسیاری از افراد با بالا رفتن سن به اولویت اصلی تبدیل شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، مغز مسئول همه چیز از حافظه و تمرکز گرفته تا خلق و خو و تصمیم گیری است، و عادت هایی که هر روز انجام می دهید– اینکه چقدر خوب می خوابید، چند بار تحرک دارید و چه می خورید و می نوشید– همگی در حفظ هوشیاری مغز نقش دارند.

محققان به طور فزاینده ای توجه خود را به این موضوع معطوف کرده اند که چگونه رژیم غذایی بر سلامت شناختی بلندمدت از جمله خطر زوال عقل تأثیر می گذارد.

قهوه در این مکالمات مورد توجه قرار می گیرد و به راحتی می توان دلیل آن را فهمید. قهوه حاوی آنتی اکسیدان است و به بسیاری از افراد کمک می کند واضح تر فکر کنند. اما این تنها نوشیدنی نیست که توجه متخصصان مغز را به خود جلب کرده است.

اما به گفته یک متخصص مغز و اعصاب، یک نوشیدنی محبوب دیگری هم به رشد سلول های جدید مغز کمک می کند.

دکتر «ویلیام اسکات بورگین»، استاد بخش نورولوژی و سکته مغزی دانشگاه فلوریدا جنوبی، می گوید: «پلی فنول ها- ترکیبات گیاهی موجود در غذاها و نوشیدنی هایی مانند چای سبز، زردچوبه و کاکائو- به ویژه برای سلامت مغز مهم هستند.»

دکتر بورگین گفت: «کورکومین موجود در زردچوبه ممکن است پلاک های آمیلوئید مرتبط با زوال عقل را کاهش دهد و EGCG موجود در چای سبز تشکیل نورون های جدید را افزایش می دهد.»

EGCG، مخفف اپی گالوکاتچین گالات، یک آنتی اکسیدان در خانواده کاتچین است و چای سبز یکی از غنی ترین این منبع غذایی است.

تحقیقات نشان می دهد که چای سبز ممکن است بر قهوه نیز برتری داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۲۵، ۸۷۶۶ بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر در ژاپن که زوال عقل نداشتند، را مورد بررسی قرار داد. محققان عادات چای سبز و قهوه شرکت کنندگان را با اسکن مغزی MRI مقایسه کردند و دریافتند افرادی که چای سبز بیشتری می نوشیدند ضایعات ماده سفید مغزی کمتری داشتند– نواحی کوچک آسیب مرتبط با زوال شناختی و زوال عقل.

کسانی که حدود سه فنجان در روز می نوشیدند، تقریباً ۳ درصد کمتر از کسانی که یک فنجان می نوشیدند، ضایعات کمتری داشتند، در حالی که آن هایی که هفت تا هشت فنجان می نوشیدند، حدود ۶ درصد کمتر داشتند. از سوی دیگر، قهوه ارتباط معنی داری با ضایعات ماده سفید یا حجم مغز نشان نداد.

چای سبز به جای یک راه حل جادویی، به عنوان بخشی از یک الگوی غذایی سالم به طور کلی عمل می کند. دکتر بورگین همچنین بر خوردن مقدار زیادی غذاهای غنی از آنتی اکسیدان تاکید کرد.

او گفت: «من همچنین غذاهای غنی از آنتی اکسیدان از جمله بلوبری، توت فرنگی، سبزیجات با برگ های تیره و شکلات تلخ را برای مبارزه با استرس اکسیداتیو مرتبط با زوال شناختی توصیه می کنم.»

وی افزود که ویتامین های گروه B، منیزیم و اسیدهای چرب امگا ۳ از سلامت شناختی نیز حمایت می کنند.

دکتر بورگین گفت: «غذاهای فوق فرآوری شده با قند یا سدیم افزودنی از بدترین گزینه ها برای مغز هستند و بسیاری از چای سبز بطری شده حاوی شکر افزوده هستند. بهتر است چای سبز را خودتان در خانه دم کنید.»

چای سبز حاوی کافئین است- تقریباً نصف قهوه در هر فنجان- بنابراین اگر به آن حساس هستید، در اوایل روز مصرف کنید.