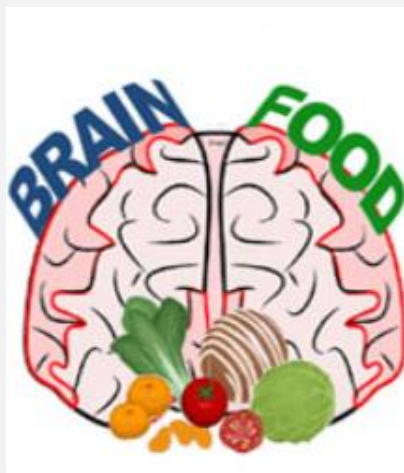




کوچک شدن مغز با رژیم های غلط

پیروزی از رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد. محققان متوجه شدند این رژیم غذایی که سرشار از سبزیجات، ماهی و میوه و غلات است.

پیروزی از رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد. محققان متوجه شدند این رژیم غذایی که سرشار از سبزیجات، ماهی و میوه و غلات است. قسمت هایی از مغز را که وظیفه فکر کردن و کنترل حافظه را به عهده دارند سالم نگاه می دارد.

رژیم های غذایی پرپروتئین

محققان می گویند: مصرف غذاهای سرشار از پروتئین، کوچک شدن حجم مغز را در پی دارد. پژوهشگران آمریکایی و کانادایی در مطالعات خود دریافتند: مصرف رژیم غذایی سرشار از پروتئین ممکن است حجم مغز را کوچک کند که این موضوع معمولاً با بیماری آلزایمر نیز مرتبط است.

نتایج تحقیقات این گروه از محققان با خوردن چند نوع رژیم غذایی از جمله غذاهای سرشار از پروتئین به موش های آزمایشگاهی، نشان داد، مغز موش هایی که غذاهای پر پروتئین و کربوهیدرات کم مصرف کرده اند، 5 درصد از سایر موش ها کوچک تر و رشد منطقه مغزی مربوط به حافظه آن ها نیز کمتر از بقیه بوده است.

محققان احتمال می دهند، خوردن غذاهای سرشار از پروتئین موجب تضعیف سلول های عصبی و نیز افزایش بیماری آلزایمر می شود.

بزرگ شدن شکم و دور کمر

پژوهشگران علوم پزشکی در کشور آمریکا هشدار دادند که بزرگ شدن اندازه شکم و دور کمر، موجب کوچک تر شدن و تحلیل رفتن مغز می شود.

دکتر آنتونیو کانویت متخصص دانشکده پزشکی دانشگاه نیویورک در این باره خاطرنشان کرد: چاقی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم در ارتباط است که پیامد دیابت نیز کاهش توان ذهنی است.

کانولیت در آزمایشات خود تاثیر چاقی را روی ساختار فیزیکی مغز بررسی کرد. وی به عنوان بخشی از این آزمایشات از سیستم تصویربرداری ام آر آی استفاده کرد تا مغز 44 فرد چاق را با 19 فرد لاغر در گروه سنی و سابقه پزشکی یکسان مورد مقایسه قرار دهد.

به گزارش مجله نیوساینسیت، دکتر کانولیت متوجه شد که در افراد چاق بخشی از مغز موسوم به "آمیگدالا" که در رفتارهای تغذیه ای نقش دارد حاوی مقدار آب بیشتری است.

وی همچنین متوجه شد بخشی از مغز که در کنترل تکانه های عصبی نقش دارد در افراد چاق، کوچک تر شده و تحلیل می رود.

کانولیت تصریح کرد: این یافته ها تایید می کند که در افراد چاق این نواحی مغزی یا تعداد کمتری نورون دارند و یا نورون های آن ها تحلیل می رود.

علاوه بر این پژوهشگران تاکید می کنند که چاقی شکمی و بزرگ شدن شکم می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی باشد.

مطالعه ای تازه در آمریکا حاکی از آن است که مصرف غذاهای چرب می تواند به تقویت حافظه کمک کند. تیمی از محققان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در ارواین کشف کرده است که اسیدهای اولیک موجود در چربی، در معده تبدیل به یک عامل تقویت کننده حافظه می شود.

آن ها امیدوارند که این یافته که نتایج آن در نشریه "اقدامات آکادمی ملی علوم" چاپ شده است بتواند به کشف راهی تازه برای رفع مشکلات مربوط به حافظه منجر شود. هم اکنون آزمایش داروهایی که رفتار این ترکیب را به نمایش می گذارد برای کنترل چربی خطرناک تری گلیسیرید در جریان است.

شواهد نشان می دهد که میزان بالای اولیوتنالامید یا "OEA" می تواند اشتها را کم کند، به کم شدن وزن منجر شود و کلسترول خون را همراه با میزان تری گلیسیرید پایین آورد، که آن را به گزینه ای جذاب به عنوان یک قرص رژیمی بدل می کند. دکتر دانیل پیوملی و تیم او کشف کردند که "او ای ای" همچنین با فعال کردن علائم تقویت کننده حافظه در بخش آمیگدالا (بخشی از مغز که به تشکیل خاطرات از حوادث عاطفی مربوط می شود) باعث می شود خاطرات در مغز ذخیره شوند. وقتی آن ها این ماده را به موش ها دادند، قدرت حافظه آن ها را در دو آزمایش مختلف بهبود بخشید و هنگامی که آنها "او ای ای" را با کمک یک دارو مسدود کردند، عملکرد آن ها در این آزمایش ها ضعیف تر شد. دکتر پیوملی گفت که یک توضیح تکاملی برای این نقش "OEA" وجود دارد.

وی گفت: "به نظر می رسد که او ای ای با کمک به پستانداران برای به یاد آوردن این که کجا و چه زمانی یک غذای چرب خورده اند، یک ابزار مهم تکاملی برای انسان های اولیه و سایر حیوانات بوده است." وی افزود: "به یاد آوردن محل و شرایط حاکم بر مصرف غذای چرب احتمالاً یک مکانیسم مهم برای بقای انسان های اولیه بوده است."

اما وی گفت که این ممکن است همیشه مفید نباشد. درحالی که او ای ای به حس سیری پس از مصرف غذا کمک می کند، اما می تواند باعث عادت به خوردن غذاهای چرب شود و به چاقی مفرط منجر شود. ربکا وود مدیر "ای آر تی" (Alzheimer's Research Trust) گفت: "این تحقیقی جالب است و درک ما را از تاثیری که رژیم غذایی می تواند بر فعالیت مغز داشته باشد افزایش می دهد." وی افزود: "درحالی که این مطالعه حاکیست که غذاهای چرب می تواند به تشکیل خاطرات بلند مدت کمک کند، یک رژیم متوازن سالم هنوز بهترین اندرز برای کاهش خطر ضعف قوای مغزی است."

به طور کلی بررسی ها نشان داده است که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد. محققان متوجه شدند این رژیم غذایی که سرشار از سبزیجات، ماهی و میوه و غلات است. قسمت هایی از مغز را که وظیفه فکر کردن و کنترل حافظه را به عهده دارند سالم نگاه می دارد.

افرادی که مقادیر زیادی از محصولات گوشتی مانند گوشت و مرغ را مصرف می کنند و همچنین اقدام به خوردن مشروبات الکلی می کنند با احتمال بسیار زیادی خود را در معرض ابتلا به آسیب های مغزی قرار می دهند. این غذاها باعث مرگ قسمت های بسیار کوچکی از مغز انسان می شوند که می تواند در نهایت منجر به از دست دادن حافظه و بیماری آلزایمر شود. اما افرادی که رژیم غذایی شان بیشتر به رژیم مدیترانه ای نزدیک بود با احتمال 36 درصد کمتر به بیماری های مغزی دچار می شدند.