

تغذیه ویتامین C عملکرد مغز را تقویت می‌کند

نتایج یک آزمایش جدید نشان داده است که برای عملکرد مناسب چشم‌ها و مغز، بدن انسان به مقادیر کافی ویتامین C نیازمند است.



نتایج یک آزمایش جدید نشان داده است که برای عملکرد مناسب چشم‌ها و مغز، بدن انسان به مقادیر کافی ویتامین C نیازمند است.

به گزارش ایسنا، متخصصان معتقدند که این یافته می‌تواند کاربردهای مفیدی در مورد بیماری‌هایی چون گلوکوم و صرع داشته باشد.

دکتر هنریک وون گرسدورف از متخصصان ارشد انسیتو ولوم در دانشگاه سلامت و دانش اورگون در این باره اظهار داشت: ما متوجه شدیم که سلول‌های شبکیه چشم برای اینکه بتوانند عملکرد مناسبی داشته باشند باید در دوزهای نسبتاً بالای ویتامین C شناور باشند.

وی در ادامه تأکید کرد: از آنجا که شبکیه چشم در واقع بخشی از سیستم اعصاب مرکزی است این آزمایشات تایید می‌کند که ویتامین C در عملکرد مطلوب مغز نیز نقش مهمی ایفا می‌کند و این تاثیرگذاری تا حدی حائز اهمیت است که پیش از این هرگز درک نشده است.

به گزارش پایگاه اینترنتی برین گرید تست، مغز دارای گیرنده‌های ویژه‌ای است که گیرنده‌های نوع GABA نامید می‌شوند و می‌توانند به برقراری ارتباط سریع بین سلول‌های مغزی کمک کنند.

این متخصصان در آزمایشات خود متوجه شدند که وقتی ویتامین C موجود نباشد، عملکرد صحیح و مناسب گیرنده‌های نوع GABA در سلول‌های شبکیه متوقف می‌شود. از آنجا که سلول‌های شبکیه‌ای چشم یکی از در دسترس‌ترین انواع سلول‌های عصبی هستند این احتمال وجود دارد که گیرنده‌های نوع GABA در سایر نقاط مغز نیز در صورت فقدان یا کمبود ویتامین C عملکرد مناسب خود را از دست بدهند.

این مطالعه به طور مفصل در مجله نوروسانیس منتشر شده است.