

تخم مرغ حافظه را تقویت می‌کند

نتایج تحقیقات تازه پزشکی نشان می‌دهد که خوردن منظم تخم مرغ و مرغ باعث تقویت حافظه و جلوگیری از پیری سلول‌های مغز می‌شود.



جام جم آنلاین: نتایج تحقیقات تازه پزشکی نشان می‌دهد که خوردن منظم تخم مرغ و مرغ باعث تقویت حافظه و جلوگیری از پیری سلول‌های مغز می‌شود.

به گزارش فارس، این تحقیقات اولین تحقیقات در نوع خود است که اشاره می‌کند؛ تخم مرغ و مرغ مواد مغذی بویژه ماده کولاین دارد که مغز را از ابتلا به پیری محفوظ می‌دارد.

پژوهشگران گفتند: مواد غذایی نظیر ویتامین ب در مرغ، تخم مرغ، ماهیان و برخی از سبزی‌ها و لوبیا وجود دارد که همه این غذاها شادابی و جوانی سلول‌های مغزی را حفظ می‌کنند.

نتایج این تحقیقات تأکیدی بر تحقیقات پزشکی گذشته است که تأکید می‌کند: پیروی از یک رژیم غذایی متوازن و غنی از ویتامین‌ها و پروتئین‌ها، پویایی و شادابی اکثر سلول‌های بدن و مغز را حفظ می‌کند.

در این پژوهش 400 فرد 36 تا 83 سال مورد بررسی قرار گرفتند و از آنها خواسته شد تا فرم عادت‌های غذایی و شیوه زندگی روزانه خود را از سال 1991 تا 1995 میلادی پر کنند تا سطح و عملکرد حافظه آنها در این دوره اندازه‌گیری شود و تصاویری نیز از مغز آنها گرفته شد.

نتایج این پژوهش نشان داد زنان و مردانی که مرغ و تخم مرغ حاوی ماده کولاین را مصرف می‌کردند، از سطح و عملکرد حافظه بهتری نسبت به کسانی که به اندازه کافی از این غذاها نمی‌خوردند، برخوردار بودند.