



خوردن این ماده غذایی حافظه شما را تقویت می کند

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

سلامت نیوز: نتایج تحقیقات تازه پزشکی نشان می دهد که خوردن منظم تخم مرغ و مرغ باعث تقویت حافظه و جلوگیری از پیری سلولهای مغز می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، این تحقیقات اولین تحقیقات در نوع خود است که اشاره می کند؛ تخم مرغ و مرغ مواد مغذی بویژه ماده "کولاین" دارد که از مغز را از ابتلا به پیری محفوظ می دارد.

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 می کنند.

نتایج این تحقیقات تأکیدی بر تحقیقات پزشکی گذشته است که تأکید می کند: پیروی از یک رژیم غذایی متوازن و غنی از ویتامین ها و پروتئین ها، پویایی و شادابی اکثر سلولهای بدن و مغز را حفظ می کند.

در این پژوهش 400 فرد 36 تا 83 سال مورد بررسی قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا فرم عادت های غذایی و شیوه زندگی روزانه خود را از سال 1991 تا 1995 میلادی پر کنند تا سطح و عملکرد حافظه آنها در این دوره اندازه گیری 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 می کردند، از سطح و عملکرد حافظه بهتری نسبت به کسانی که به اندازه کافی از این غذاها نمی خوردند، برخوردار بودند.