



تقویت حافظه سالمندان با امگا 3

متخصصان مغز و اعصاب در پژوهش جدیدی تاکید می‌کنند، سالمندانی که سطح ویتامین‌های ب، ث، د و ای و همچنین اسیدهای چرب امگا 3 در خونشان بیشتر است، از لحاظ ذهنی قوی‌تر و تواناتر هستند.

جام جم آنلاین: متخصصان مغز و اعصاب در پژوهش جدیدی تاکید می‌کنند، سالمندانی که سطح ویتامین‌های ب، ث، د و ای و همچنین اسیدهای چرب امگا 3 در خونشان بیشتر است، از لحاظ ذهنی قوی‌تر و تواناتر هستند. این متخصصان می‌گویند، افزایش مقدار این ویتامین‌ها و روغن‌های ماهی در بدن از عوامل مهم و موثر در کاهش تحلیل رفتن و کوچک شدن مغز و در نتیجه پیشگیری از آلزایمر است، در حالی که رژیم غذایی حاوی تنقلات و چربی‌های ترانس نتیجه معکوس دارد و مصرف آنها باعث کاهش اندازه و توانایی مغزی می‌شود.

پزشکان انستیتو پائولینگ در دانشگاه دولتی اورگون و متخصصان دانشگاه علم و بهداشت اورگون روی 104 داوطلب در گروه سنی 87 سال مطالعه کردند که هیچ یک از آنها سابقه و فاکتور خطرزای ناتوانی ذهنی و ضعف حافظه نداشتند. (ایسنا)