



تقویت حافظه با مصرف ویتامین B

یک مطالعه نشان می دهد، سالخورده‌گانی که مدت دو سال ویتامین B 12 و فولیک اسید مصرف کرده بودند نسبت به بزرگسالانی که این ویتامین ها را مصرف نکرده بودند، حافظه کوتاه و بلند مدت بهتری داشتند.

جام جم آنلاین: یک مطالعه نشان می دهد، سالخورده‌گانی که مدت دو سال ویتامین B 12 و فولیک اسید مصرف کرده بودند نسبت به بزرگسالانی که این ویتامین ها را مصرف نکرده بودند، حافظه کوتاه و بلند مدت بهتری داشتند. این مطالعه که در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده است نشان می دهد که فواید مصرف این ویتامین ها کم، اما امیدوار کننده است.

به گزارش رویترز هلت، 'جانین واکر' محقق بیمارستان ملی استرالیا، می گوید: ویتامین ها نقش مهمی در تقویت سلامت و بالا بردن عملکرد ذهنی و شناختی افراد سالخورده دارند.

در این مطالعه محققان بیش از 700 نفر، افراد 60 تا 74 ساله را به دو گروه تقسیم کردند و از یک گروه خواستند که هر روز یک دوز فولیک اسید و ویتامین B 12 مصرف کنند و به گروه دیگر قرص های دارونما دادند.

دوز ویتامین، شامل 400 میکروگرم فولیک اسید و 100 میکروگرم ویتامین B 12 بود.

افرادی که در این مطالعه شرکت کرده بودند علائم افسردگی داشتند، اما در هیچ یک از آنها افسردگی بالینی تشخیص داده نشده بود.

والکر گفت: سالخورده‌گانی که علائم شدید افسردگی دارند باید مورد توجه قرار گیرند، زیرا افسردگی در سالخورده‌گی با افزایش خطر کاهش ادراکی ارتباط دارد.

پس از گذشت 12 ماه به نظر می رسید که هیچ تفاوتی میان این دو گروه ها در حافظه، توجه و سرعت وجود ندارد.

اما بعد از دو سال، افرادی که ویتامین مصرف کرده بودند در آزمایشات عملکردهای ذهنی، امتیازات بهتری بدست آوردند.

برای مثال در آزمایش حافظه کوتاه مدت افرادی که دارونما مصرف کرده بودند پس از دو سال امتیازاتی در حدود 5/2 تا 5/5 بدست آوردند، اما افرادی که ویتامین مصرف کرده بودند امتیازات آنها از 5/16 به حدود 5/6 افزایش یافته بود.

با استفاده از حافظه کوتاه مدت می توان شماره تلفنی را که تازه شخصی به شما داده شماره گیری کرد، اما با حافظه بلند مدت می توان این شماره را یک روز و یا یک هفته بعد بیاد آورد و آن شماره را گرفت.

یک نظر در مورد تقویت حافظه با مصرف ویتامین ها این است که ویتامین ها موجب کاهش سطح مولکول homocysteine در بدن می شوند و این مولکول با ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و عملکرد ضعیف حافظه ارتباط دارد.

گفته می شود که کاهش مولکول homocysteine احتمالاً خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی را کاهش می دهد که این خود بر عملکرد ذهنی فرد تاثیر می گذارد. (ایرنا)