

شیر سوخت مغز است

نتایج تحقیقات دانشمندان آمریکایی حاکی از آن است که شیر همانند سوخت مغز نقش مهمی در پیشگیری یا آهسته کردن فرایند زوال نورولوژیکی ایفا می کند.

جام جم آنلاین: نتایج تحقیقات دانشمندان آمریکایی حاکی از آن است که شیر همانند "سوخت" مغز نقش مهمی در پیشگیری یا آهسته کردن فرایند زوال نورولوژیکی ایفا می کند. نوشیدن حداقل یک لیوان شیر در روز ذهن و عملکرد حافظه را بهبود می بخشد و می تواند از زوال نورولوژیکی پیشگیری کرده یا فرایند آن را آهسته کند.

دانشمندان دانشگاه "ماین" به منظور دستیابی به این نتایج، کارایی مغزی بیش از 900 مرد و زن بین 23 تا 98 سال را با تجویز تستی که در آن هشت پارامتر کلیدی مختلف را ارزیابی می کرد اندازه گیری کردند.

این محققان دریافتند کسانی که شیر یا فرآورده های لبنی بیشتری مصرف می کردند به طور قابل توجهی نتایج بهتری به دست آوردند.

افرادی که شیر می نوشند نسبت به کسانی که شیر نمی نوشیدند پنج برابر با خطر کمتری در انجام اشتباه تست ها مواجه بودند.

براساس گزارش eMaxHealth، نتایج این یافته ها به بیانی ساده نشان می دهد که یک تغییر ساده در سبک زندگی و روش تغذیه می تواند به یک فرصت بزرگ برای به تاخیر انداختن یا پیشگیری از اختلال در عملکرد نورونها تبدیل شود. (مهر)