

تقویت حافظه با نوشیدن شیر

نوشیدن روزانه دستکم یک لیوان شیر تاثیر مثبتی بر مغز و عملکرد ذهنی دارد.



جام جم آنلاین: نوشیدن روزانه دستکم یک لیوان شیر تاثیر مثبتی بر مغز و عملکرد ذهنی دارد. بررسی های جدید نشان می دهد که حافظه افراد بزرگسالی که میزان بیشتری شیر و فرآورده های لبنی مصرف می کنند به طور چشمگیری از افرادی که میزان اندکی شیر می نوشند و یا اصلا این فرآورده ها را در رژیم غذایی خود ندارند، قوی تر است.

افرادی که شیر می نوشند پنج برابر کمتر از آنهایی که شیر را در وعده های غذایی خود ندارند، در آزمون های حافظه و عملکرد مغز دچار مشکل شده اند.

محققان دانشگاه «ماین» بیش از 900 زن و مرد 23 تا 98 ساله را تحت آزمون های مغزی قرار دادند و عادات مصرف شیر را در آنها بررسی کردند.

در مجموعه ای از هشت اندازه گیری مختلف عملکرد ذهنی، بدون توجه به سن در سراسر آزمون ها، آنهایی که دستکم روزانه یک لیوان شیر می نوشیدند، وضعیت بهتری داشتند.

بالاترین نمره برای همه این هشت آزمون توسط کسانی به دست آمد که بیشترین میزان مصرف شیر و فرآورده های لبنی را داشتند.

افرادی که به طور غیر مداوم و اندک شیر می نوشیدند نمرات پایینی را در این آزمون ها کسب کردند.

علاوه بر فواید شیر برای سلامتی قسمت های مختلف بدن از استخوان ها گرفته تا قلب و عروق، توانایی برای پیشگیری از زوال عقل می تواند فایده جدیدی برای مصرف شیر باشد. (ایرنا)