

مصرف زیاد کالری و کاهش حافظه

نتایج بررسیهای دانشمندان آمریکایی نشان می دهد که پس از 70 سالگی پرخوری و کالری زیاد خطر کاهش حافظه را افزایش می دهد.



جام جم آنلاین: نتایج بررسیهای دانشمندان آمریکایی نشان می دهد که پس از 70 سالگی پرخوری و کالری زیاد خطر کاهش حافظه را افزایش می دهد.

محققان کلینیک مایو در آریزونا که قرار است نتایج تحقیقات خود را در کنگره سالانه آکادمی نورولوژی از 21 تا 28 آوریل 2012 در نیواورلئان ارائه کنند با مطالعه روی هزار و 233 فرد در سنین 70 تا 89 سال دریافتند که مصرف روزانه بین 2100 تا شش هزار کالری خطر کاهش حافظه یا "اختلال شناختی خفیف" (MCI) را دو برابر می کند.

MCI یک مرحله میانی بین کاهش طبیعی حافظه به سبب کهنه‌ت سن و بیماری آلزایمر در مرحله اولیه است. نتایج این بررسیها نشان داد که از مجموع افراد تحت مطالعه 163 نفر MCI داشتند.

شرکت کنندگان براساس پرسشنامه ای که در مورد رفتار غذایی خود پر کردند و برپایه مصرف کالری روزانه، به سه گروه مساوی تقسیم شدند.

یک سوم شرکت کنندگان بین 600 تا هزار و 526 کالری در روز، یک سوم بین هزار و 526 تا دو هزار و 143 کالری در روز و یک سوم بین دو هزار و 143 تا شش هزار کالری در روز مصرف می کردند.

براساس گزارش هافینگتون پست، نتایج این تحقیقات نشان داد احتمال بروز MCI در افرادی که کالری بیشتری مصرف می کردند دوبرابر کسانی بود که کالری کمتری مصرف می کردند.(مهر)