

درمانی موثر برای ضعف حافظه

تحقیقات جدید در آمریکا ثابت کرد که مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا 3، راه درمانی موثر برای مشکلات ضعف حافظه است.



سلامت نیوز: تحقیقات جدید در آمریکا ثابت کرد که مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا 3، راه درمانی موثر برای مشکلات ضعف حافظه است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، این تحقیقات نشان می‌دهد کمبود سطح اسیدهای چرب امگا 3 در خون باعث بروز مشکل ضعف حافظه و پس رفت آن می‌شود.

بر اساس این تحقیقات، مصرف غذاهای حاوی امگا 3 حافظه را تقویت و از ابتلا به پیری و کوچک شدن مغز که به علت کمبود امگا 3 ایجاد می‌شود، پیشگیری می‌کند.

پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا در شهر لس آنجلس در تحقیقات خود 1575 فرد با میانگین سنی 67 سال را مورد بحث و بررسی قرار دادند و عملکرد مغزی آنها را به همراه سطح امگا 3 موجود در گلبولهای قرمز محاسبه کرده و بررسی‌های زیادی روی آنها انجام دادند.

نتایج تحقیقات نشان داد: حجم مغز افرادی که میزان امگا 3 آنها کم بود، نسبت به افرادی که به میزان معمول امگا 3 داشتند، کوچکتر بود و عملکرد حافظه و مهارتهای فکری آنها تا حد زیادی پایین آمده بود.

تحقیقات پزشکی دیگری نیز نشان داد: مصرف روغن ماهی به همراه امگا 3 در دوره بارداری کودک را از حملات آسمی بعد از تولد محافظت می‌کند.

بر اساس این تحقیقات، مصرف روغن زیتون و ماده امگا 3 همچنین کودکان را از ابتلا به آلرژی غذایی به ویژه حساسیت به تخم مرغ در امان نگه می‌دارد.

پژوهشگران همچنین بر اساس تحقیقات خود دریافته‌اند مرگ و میر در میان بیمارانی که از روغن ماهی استفاده می‌کنند 30 درصد کمتر از کسانی است که آن را مصرف نمی‌کنند.

همچنین بر اساس تحقیقات، مصرف روزانه 28 گرم ماهی 40 درصد بیماری‌های عروق کرونر را که به قلب خونرسانی می‌کنند و 50 درصد سکتة های قلبی را کاهش می‌دهد.

در همین حال، گروهی از پژوهشگران آمریکایی اعلام کرده‌اند که با استفاده از اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی، به طور اصولی طی آزمایشهای اولیه موفق شده‌اند، اختلالات روانی را درمان کنند.

ماهی‌ها به ویژه ساردین، سالمون و تن و آجیل‌ها به ویژه گردو و تخم مرغ از منابع سرشار امگا 3 هستند.