

سلامت مغز با مصرف لبنیات

يك مطالعه که به تازگی انجام شده نشان می دهد که مصرف غذاهای لبنی برای سلامت مغز مفید است.



جام جم آنلاین: يك مطالعه که به تازگی انجام شده نشان می دهد که مصرف غذاهای لبنی برای سلامت مغز مفید است. به گزارش روزنامه دیلی میل، محققان امریکایی و استرالیایی با مطالعه هزار بزرگسال دریافتند افرادی که مرتب محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و ماست مصرف می کنند درآزمون های توانایی ذهنی از افرادی که هرگز و یا بندرت محصولات لبنی مصرف می کنند امتیازات بیشتری کسب می کنند.

در این مطالعه که در مجله Neurology منتشر شده است محققان به جای تکیه کردن به گزارش افراد مورد مطالعه، سطوح مختلف چربی خون آنها را اندازه گرفتند.

مطالعات انجام شده بر روی بافت مغز به خوبی نشان می دهند که عملکرد مغز به شدت به يك میزان خوب چربی وابسته است.

مغز ما از 60 درصد چربی تشکیل شده است. سلول های مغز با لایه های میلین که از 75 درصد چربی تشکیل شده جدا می شود و لازم است که چربی میلین به طور مداوم جایگزین شود.

محققان با انجام مطالعه ای دیگری بر روی 104 فرد سالمند دریافتند، انسان های مسنی که سطح چربی مفید بیشتری در خونشان دارند کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند. (ایرنا)