

شیر و آلبالو حافظه را تقویت می کند

اگر شما هم به توصیه مادر بزرگتان، صبح ها شیر با عسل و یا موز می خورید، لابد تعجب نمی کنید اگر بشنوید...



سلامت نیوز: اگر شما هم به توصیه مادر بزرگتان، صبح ها شیر با عسل و یا موز می خورید، لابد تعجب نمی کنید اگر بشنوید محققان به تازگی درباره شیر و تاثیر آن بر حافظه چه گفته اند. آنها در پی تحقیقات گسترده دریافته اند استفاده روزانه از شیر و فرآورده های آن موجب بهبود حافظه و سایر قابلیت های مغز انسان می شود.

محققان معتقدند با مصرف روزانه حداقل یک لیوان شیر و فرآورده های آن، علاوه بر تامین بخش عمده ای از مواد معدنی مورد نیاز بدن، حافظه و سایر عملکردهای مغز بهبود می یابد. دانشمندان در این تحقیقات میزان مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن را برای 900 نفر داوطلب مرد و زن در محدوده سنی 23 تا 98 اندازه گیری کردند و آنان را در آزمون های مختلف مغزی شامل آزمون های حافظه، آزمون های بصری و کلامی شرکت دادند.

در تمام این آزمون ها صرف نظر از جنسیت و سن شرکت کنندگان، آن دسته از افراد که روزانه حداقل یک لیوان شیر مصرف می کردند، امتیازات بهتری را نسبت به سایرین کسب کردند. حتی این نتایج پس از حذف سایر عوامل موثر بر عملکرد مغز مانند سلامتی قلب و عروق و رژیم غذایی، باز هم تکرار شدند. بر اساس این تحقیقات علاوه بر مزایایی که شیر بر سلامت استخوان ها و قلب و عروق دارد، این ماده خوراکی عملکرد مغز انسان را مستقیماً تحت تاثیر قرار می دهد و از بروز اختلال در سیستم عصبی جلوگیری می کند.

البته شیر در این میدان تنها نیست تحقیقات تازه نشان داده خوردن میوه های خانواده آلبالو هم می تواند به حافظه کمک کند. خانواده آلبالو مانند زغال اخته، توت فرنگی و تمشک می تواند عملکرد مغز را افزایش داده و از ضعف حافظه در اثر پیری جلوگیری کند. متخصصان معتقدند تاثیر این میوه ها با بهبود پیام رسانی در مسیر اعصابی که در اثر التهاب و مرگ سلولی ضعیف شده اند؛ می تواند جلوی ضعف حافظه و اختلالات وابسته به سن مانند آلزایمر و زوال عقل را بگیرد.

این میوه ها با داشتن مواد آنتی اکسیدان نه تنها جلوی تاثیر مخرب رادیکال های آزاد را می گیرد بلکه می تواند بر نحوه ارتباط سلولهای عصبی با هم دیگر نیز تاثیر بگذارد. این تغییرات جلوی التهاب و تخریب سلولهای مغز را می گیرد و در نتیجه عملکرد مغز و کنترل حرکات هم بهتر می شود.

منبع: روزنامه اطلاعات