

آلبالو بخورید؛ سالم‌مانید

اگر شما هم پا به سن می‌گذارید بهتر است از میوه‌هایی که در این فصل به زودی به بازار خواهند آمد از جمله آلبالو و توت فرنگی غفلت نکنید. البته اگر هم هنوز جوان هستید و بهانه ای برای خوردن این میوه‌های خوشمزه می‌خواهید می‌توانید این خبر جدید را دستاویز خود قرار دهید.



سلامت نیوز: اگر شما هم پا به سن می‌گذارید بهتر است از میوه‌هایی که در این فصل به زودی به بازار خواهند آمد از جمله آلبالو و توت فرنگی غفلت نکنید. البته اگر هم هنوز جوان هستید و بهانه ای برای خوردن این میوه‌های خوشمزه می‌خواهید می‌توانید این خبر جدید را دستاویز خود قرار دهید.

محققان اعلام کرده‌اند خوردن 2 واحد در هفته یا بیشتر از میوه‌های خانواده آلبالو می‌تواند خطر ابتلا به پارکینسون را کم کند. اگر باور نمی‌کنید بروید در مجله عصب شناسی بخوانید. محققان در این مجله نوشته‌اند کسانی که در هفته 2 بار یا بیشتر از این میوه‌ها بخورند، 25 درصد کمتر به پارکینسون مبتلا می‌شوند.

البته هنوز معلوم نیست این میوه‌ها چگونه انسان را از این بیماری حفظ می‌کنند اما همانطور که می‌دانید میوه‌های خانواده آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان فلاونوئید هستند که می‌تواند مغز را از تحلیل رفتن حفظ کند. البته معلوم نیست چرا ولی محققان می‌گویند اثر فلاونوئید در مردان بیشتر است. یعنی تا 40 درصد خطر ابتلا به پارکینسون را کمتر می‌کند در حالی که در زنان تغییری در میزان ابتلا به این بیماری با خوردن فلاونوئید بیشتر ایجاد نمی‌شود.

همان‌طور که می‌دانید پارکینسون بیماری پیشرونده اعصاب است که در آن سلولهای سازنده دوپامین در مغز به تدریج از بین می‌روند. این بیماری با لرزش در حال حرکت و سخت شدن حرکات و راه رفتن مشخص می‌شود. بد نیست بدانید پیش از این تحقیقات نشان داده بود که مصرف کافئین و نیکوتین هم می‌تواند ابتلا به پارکینسون را کم کند. اما خوب واضح است که خانواده آلبالو گزینه بهتر و سالمتری هستند.

منبع: روزنامه اطلاعات