

## مانع پیر شدن مغز شوید

مطالعات جدید دانشمندان حاکی از آن است که رژیم غذایی سرشار از ویتامین و ماهی می تواند مانع از پیری مغز شود.



با رژیم غذایی سالم،

مانع پیر شدن مغز شوید

جام جم آنلاین: مطالعات جدید دانشمندان حاکی از آن است که رژیم غذایی سرشار از ویتامین و ماهی می تواند مانع از پیری مغز شود.

به گزارش دیلی میل، افراد مسن با میزان زیاد ویتامین و اسید چرب امگا3 در خونشان، کمتر دچار تحلیل مغز می شوند و عملکرد ذهنی بهتری دارند.

پژوهشگران با انجام آزمایش هایی دریافتند چربی های ترانس در فست فودها عملکرد مغز را کاهش می دهد و بیشتر موجب بروز آلزایمر می شود.

پژوهشگران توصیه می کنند افراد باید رژیم غذایی متعادلی را با میزان مناسبی از میوه و سبزی ها داشته باشند، سیگار نکشند، به طور منظم ورزش کنند و کلسترول و فشار خون خود را کنترل کنند.

دانشمندان دانشگاه اورگان در این بررسی بیشتر به مواد مغذی در خون توجه کردند. آنها نمونه خون 104 فرد سالم با سنی بالاتر از 70 سال را که عوامل خطر اندکی برای آلزایمر داشتند ، بررسی کردند.

محققان دریافتند افرادی که در خون خود دارای میزان زیادی ویتامین E , D , C , B بودند عملکرد حافظه ای و مهارت تفکری بهتری داشتند.

افرادی که در خونشان، میزان اسید چرب امگا 3 بالایی داشتند نیز عملکرد ذهنی بهتری از خود نشان دادند.

کمترین عملکرد مغزی در افرادی دیده شد که در خون خود چربی های ترانس بیشتری داشتند.

چربی های ترانس در غذاهای فرآوری شده مانند کیک، بیسکویت و غذاهای سرخ شده وجود دارد.