

ماهی ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

مصرف ماهی و سایر غذاهای دارای اسیدهای چرب امگا-3 خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.



جام جم آنلاین: مصرف ماهی و سایر غذاهای دارای اسیدهای چرب امگا-3 خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. ترکیبات چرب امگا-3 که با التهاب مقابله می‌کند می‌تواند سطح پروتئین مربوط به بیماری آلزایمر را در خون کاهش دهد.

محققان آمریکایی برای اثبات فرضیه خود روی بیش از 1200 مورد از افراد بالای 65 سال که به بیماری آلزایمر مبتلا نبوده‌اند مطالعاتی را انجام داده‌اند.

از شرکت کنندگان خواسته شد درباره رژیم غذایی خود توضیح دهند و پس از آن خون آنها برای بررسی میزان پروتئین «آمیلوئید بتا» آزمایش شد.

این پروتئین در مغز افراد مبتلا به آلزایمر جمع می‌شود و یکی از نشانه‌های اصلی ابتلا به این بیماری است.

در آزمایش‌های انجام شده سطح پایین پروتئین «آمیلوئید بتا» در خون افرادی مشاهده شد که مصرف اسیدهای چرب امگا-3 در رژیمشان بیشتر بود.

دکتر نیکولاس اسکارمیز از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک اظهارداشت: درحالی‌که در این تحقیق اندازه‌گیری تجمع «آمیلوئید بتا» را در مغز دشوار بود، اما اندازه‌گیری سطح این پروتئین در خون به سادگی انجام شد که تا حدی نشان دهنده میزان تجمع آنها در مغز بود.

وی افزود: اندازه‌گیری از طریق آزمایش‌های بعدی درباره ارتباط اسیدهای چرب امگا-3 به سطح این پروتئین در مغز یا سطوح دیگری از پروتئین‌های مرتبط با بیماری آلزایمر می‌تواند اعتماد ما به تأثیرات و مزایای استفاده از غذاهای دارای امگا-3 را افزایش دهد.

دانشمندان این تحقیق که نتایج آن را در مجله عصب‌شناسی منتشر کرده‌اند در کنار پروتئین «آمیلوئید بتا» اسیدهای چرب اشباع شده، اسیدهای چرب امگا-6، اسیدهای چرب اشباع نشده، ویتامین‌های C، B12، E، D و فولیکاسید و «بتاکاروتن» را نیز مورد آزمایش قرار داده‌اند و دریافته‌اند که سایر اسیدهای چرب ارتباطی به سطح «آمیلوئید بتا» نداشته‌اند. (مهر)