

## شکر انسان را خنگ می‌کند؟

محققان آمریکایی هشدار می‌دهند، زیاده‌روی در مصرف شکر با اثرگذاری منفی بر روی مغز، توانایی ذهنی افراد را بطور چشمگیری کاهش می‌دهد.



جام جم آنلاین: محققان آمریکایی هشدار می‌دهند، زیاده‌روی در مصرف شکر با اثرگذاری منفی بر روی مغز، توانایی ذهنی افراد را بطور چشمگیری کاهش می‌دهد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا لس آنجلس (UCLA) در این پژوهش تأثیر رژیم غذایی شربت ذرت سرشار از فروکتوز را بر روی حافظه موش های آزمایشگاهی مورد بررسی قرار دادند. شربت فروکتوز یکی از ترکیبات متداول در تولید مواد غذایی محسوب می‌شود.

در این تحقیق آب آشامیدنی دو گروه از موش‌های آزمایشگاهی به مدت شش هفته با یک محلول حاوی شربت ذرت با مقادیر بسیار بالایی فروکتوز مخلوط شد.

یک گروه از موش‌ها در کنار این محلول، مکمل‌های اسید چرب امگا 3 به شکل اسید دکازا هگزانویک (DHA) و روغن دانه کتان دریافت کردند.

پیش از شروع آزمایش موش‌ها در یک دوره پنج روزه در یک ماز پیچیده مورد بررسی قرار گرفتند؛ پس از شش هفته و تغذیه با مقادیر بالای فروکتوز این آزمایش مجدداً تکرار شد.

بررسی‌ها نشان داد: موش‌های محروم از مکمل‌های DHA سرعت عمل کندتری در مسیریابی در ماز داشتند و فعالیت سیناپسی مغز آنها نیز کاهش چشمگیری را نشان می‌دهد.

پروفسور &#171;فرناندو گومز پینیلا» متخصص مغز و اعصاب دانشگاه کالیفرنیا تأکید می‌کند: تحقیقات ما نشان می‌دهد، نوع تغذیه بر وضعیت حافظه افراد تأثیر مستقیم می‌گذارد و داشتن رژیم غذایی با مقادیر بالای فروکتوز در طولانی مدت می‌تواند توانایی مغز برای یادگیری و بخاطر سپردن اطلاعات را کاهش دهد.

همچنین رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند اثرات سوء مصرف شکر بر روی حافظه را تا حد زیادی خنثی کند.

مغز موش‌های آزمایشگاهی از لحاظ ساختار شیمیایی شباهت زیادی به مغز انسان دارد و می‌توان نتایج این یافته را به انسان نیز تعمیم داد. (ایسنا)