



سالمندان «شاتوت» بخورند

میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی و شاتوت می‌تواند در حفظ توانایی‌های ذهنی افراد در سالمندی موثر باشد. بر اساس تحقیقات جدیدی که در این زمینه انجام شده است، مصرف نوعی از توت‌ها مانند توت‌فرنگی یا شاتوت که حاوی فلاونوئید است می‌تواند کاهش توانایی‌های ذهنی در زنان سالمند را تا 2.5 سال به تاخیر اندازد.

جام جم آنلاین: میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی و شاتوت می‌تواند در حفظ توانایی‌های ذهنی افراد در سالمندی موثر باشد. بر اساس تحقیقات جدیدی که در این زمینه انجام شده است، مصرف نوعی از توت‌ها مانند توت‌فرنگی یا شاتوت که حاوی فلاونوئید است می‌تواند کاهش توانایی‌های ذهنی در زنان سالمند را تا 2.5 سال به تاخیر اندازد. زنانی که هر هفته دو بار میوه‌هایی مانند شاتوت یا توت‌فرنگی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می‌دهند دیرتر با مشکل فراموشی و کاهش توانایی‌های ذهنی مواجه می‌شوند.

به این ترتیب تنها با استفاده از تغییرات جزئی در برنامه غذایی افراد می‌توان بسیاری از مشکلات دوران سالمندی را که محدودیت‌هایی به همراه دارد به تاخیر انداخت.

در این تحقیق گروهی 120 هزار نفره از پرستاران در سنین 30 تا 55 سال شرکت کردند و از نظر برنامه تغذیه‌ای و مصرف میوه‌های مختلف در برنامه غذایی روزانه مورد بررسی قرار گرفتند.

نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد با افزایش مصرف توت‌فرنگی و شاتوت، مواجهه شدن با مشکلاتی نظیر فراموشی و زوال عقل به میزان قابل توجهی به تاخیر می‌افتد.

به‌طور کلی می‌توان گفت مصرف میوه‌ها و مواد غذایی که حاوی مقادیر قابل توجهی از ترکیباتی مانند آنتوسیانید و فلاونوئید باشد می‌تواند تاثیر مهمی در بهبود عملکرد حافظه داشته باشد و انواع توت به‌عنوان منبعی از این ترکیبات، در دستیابی به این هدف به افراد کمک می‌کند.

توت‌فرنگی میوه‌ای است که می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطانی موثر بوده و خاصیت ضدالتهابی داشته باشد.

آنتوسیانیدها موادی هستند که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل کرده و با محافظت از ساختمان سلول‌های بدن مانع از تخریب اکسیدان‌ها و آسیب‌دیدگی سلول‌های بدن می‌شوند.

توت‌فرنگی منبعی غنی از پتاسیم، فیبر، امگا3، منیزیم و همچنین ویتامین‌های گروه B و C است و می‌تواند به‌عنوان بهترین منبع برای تامین ویتامین C مورد نیاز بدن در دوره سالمندی مورد استفاده قرار گیرد.

شاتوت نیز میوه‌ای است که به‌عنوان میوه سلامت از آن نام برده می‌شود.

این میوه سرشار از مواد مغذی است و می‌تواند به‌عنوان منبعی مناسب برای تامین نیاز روزانه افراد به انواع مواد مغذی در برنامه غذایی افراد و بویژه در دوره سالمندی لحاظ شود.

شاتوت نیز مانند توت‌فرنگی مقاومت بدن در برابر عوامل بیماری‌زای عفونی را افزایش داده و رادیکال‌های آزادی را که برای سلامت سلول‌های بدن مضر است از بین می‌برد.

از آنجایی که شاتوت حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های B، اسیدفولیک و نیاسین است در سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نیز موثر است بنابراین می‌توان توت‌ها را از جمله میوه‌های خوشمزه دانست که می‌توانند شگفتی آفرین بوده و در بهبود سلامت بدن موثر باشند.

پرنیان قربانپور
کارشناس تغذیه