

فواید توت فرنگی برای قلب و مغز

توت فرنگی برای قلب و مغز مفید است و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد...



توت فرنگی برای قلب و مغز مفید است و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. به گزارش واحد مرکزی خبر به نقل از خبرگزاری یونایتدپرس، توت فرنگی قلب را محافظت می‌کند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، همچون یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و برای مغز مفید است. محققان علوم پزشکی در مرکز سلامت سالمندان دریافتند زنانی که بیش از یک بار در ماه از این میوه استفاده می‌کنند به میزان شانزده ممیز دو دهم درصد کمتر از دیگران به بیماری کاهش قوای حافظه و آلزایمر مبتلا می‌شوند. نتایج بررسی این محققان در نشست علمی در مونترترک در کالیفرنیا آمریکا ارائه شده است. محققان می‌گویند زنان مسنی که از این میوه به طور مرتب استفاده می‌کردند، کمتر به آلزایمر مبتلا شده بودند. بیماری آلزایمر که توسط پزشکی آلمانی به همین نام کشف شد، در واقع نوعی اختلال حافظه محسوب می‌شود که در سنین بالا روی می‌دهد. مغز ما از میلیون‌ها سلول عصبی تشکیل شده است و هر دسته از این سلول‌های عصبی با هم یک بخش را تشکیل می‌دهند و هر بخش عهده دار یک مسئولیت است به عنوان مثال بخش بینایی که در ناحیه پشت سری قرار گرفته، مسئول بررسی اطلاعاتی است که از چشم‌ها آمده است؛ بدین ترتیب ما تشخیص می‌دهیم که چه دیده‌ایم. این سلول‌های عصبی برای بررسی و انتقال اطلاعات با یکدیگر و با بخش‌های دیگر در ارتباطند، این ارتباط به صورت جریان الکتریکی کوچکی است که از یک سلول به سلول بعدی انتقال پیدا می‌کند اما چون این سلول‌ها به یکدیگر نجسیده‌اند، بین آنها یک فضای خالی کوچک وجود دارد. این فضای خالی کوچک توسط یک ماده شیمیایی مخصوص پر می‌شود که انتقال جریان الکتریکی بین سلول‌ها را سریع تر و آسان تر می‌کند. این ماده شیمیایی مخصوص که سروتونین نام دارد، توسط خود مغز ترشح می‌شود. با بالا رفتن سن و پیر شدن سلول‌ها، ترشح این ماده شیمیایی یا سروتونین کاهش می‌یابد، بدین ترتیب ارتباط بین سلولی و انتقال اطلاعات دچار مشکل می‌شود. این مشکل بیش از همه در بخش حافظه و خاطرات خود را نشان می‌دهد. خاطره‌ها ترکیبی هستند از یادآوری دیده‌ها و شنیده‌ها و احساسات که برای یادآوری آنها مغز نیاز به برقراری یک ارتباط پیچیده سلولی بین همه بخش‌ها دارد به همین دلیل با بالا رفتن سن و کم شدن ترشح سروتونین در مغز، خاطره‌ها کمرنگ یا فراموش می‌شوند. در بیماری آلزایمر ترشح سروتونین به شدت کاهش می‌یابد اما این مسئله همیشه به علت پیر شدن سلول‌ها نیست. بیکنه مغزی که باعث از دست رفتن بخشی از سلول‌های مغز می‌شود یا شوک عاطفی پس از فوت عزیزان می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهند. آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرس‌ها و اسم‌ها آغاز می‌شود و کم کم تا آنجا پیش می‌رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می‌کند. بیماری آلزایمر متأسفانه درمانی ندارد اما می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.