

## کاهش سکنه مغزي با شکلات

مطالعات پژوهشگران سوئدي نشان مي‌دهد افراڊي که شکلات مي‌خورند، کمتر در معرض خطر سکنه مغزي قرار دارند.



جام جم آنلاين: مطالعات پژوهشگران سوئدي نشان مي‌دهد افراڊي که شکلات مي‌خورند، کمتر در معرض خطر سکنه مغزي قرار دارند.

تاکنون پژوهش‌هاي زيادي درخصوص خواص درماني شکلات و تاثيرات مثبت آن در فشارخون بيماري‌هاي قلبي انجام شده است. اين بار نوبت بررسي تاثير شکلات بر احتمال سکنه مغزي است.

اين پژوهش نشان داده است احتمال ابتلا به سکنه مغزي در افراڊي که به طور متوسط شکلات مي‌خورند در مقايسه با کساني که هيچ شکلاتي نمي‌خورند، کاهش مي‌يابد البته اين بدان معني نيست که مردم مي‌توانند انتخاب شيوه‌هاي سالم زندگي را براي يك تکه شکلات نادیده بگيرند.

در واقع اين پژوهش فقط به نوعي ارتباط ميان مصرف شکلات و کاهش خطر سکنه مغزي اشاره دارد.

بسياري از مطالعات نشان مي‌دهد شکلات تلخ سودمندترين نوع شکلات است. با اين حال تحقيقات جديد در سوئد، کشوري که در آن شکلات شيري محبوبيت بسياري دارد، صورت گرفته است.

با اين که در کشوري مثل بریتانيا، شکلات شيري محبوب‌تر از شکلات تلخ است، اما بررسي‌هايي که سال 2010 انجام شد نشان داد مصرف شکلات تلخ در اين کشور در حال افزايش است و بيش از يك سوم شکلات تلخ را از نوع شيري آن سالم‌تر مي‌دانند.

شکلات حاوي آنتي‌اکسيداني به نام فلاونوئيد است که ممکن است دليلي براي برخي خواص درماني آن باشد.

مطالعات جديد روي 37 هزار سوئدي بين 45 تا 79 ساله انجام شد. اين افراد پرسشنامه‌هايي را درخصوص غذاهايي که مي‌خورند از جمله شکلات پر کردند.

بررسي پاسخ‌هاي داده شده مشخص کرد در طول يك دوره 10 ساله، 1995 مورد سکنه مغزي بين اين افراد وجود داشت.

در افراڊي که بيشترين ميزان شکلات يعني 63 گرم در هفته را مصرف کردند، در مقايسه با افراڊي که کمترین مقدار شکلات را خوردند، ابتلا به سکنه مغزي 17 درصد کمتر بود.

دانشمندان همچنين نتايج پنج مطالعه انجام شده ديگر در اين خصوص را نيز مورد بررسي قرار دادند. افراڊي که بيشترين ميزان شکلات را خورده بودند در مقايسه با همتايان خود که حداقل شکلات را مصرف کرده بودند، 19 درصد کمتر دچار سکنه مغزي شدند.

در واقع مشخص شد در اين افراد، با افزايش 50 گرم مصرف شکلات در هفته خطر سکنه مغزي حدود 14 درصد کاهش يافته است.

پژوهش‌هايي که سال‌هاي اخير انجام شده نشان داده است اگر شکلات تلخ به‌عنوان بخشي از يك رژيم غذايي متعادل و سالم مصرف شود، ممکن است راهي براي کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزي باشد. اين مطالعات نشان مي‌دهد براي افراد، خوردن انواع شکلات در حد اعتدال نيز مي‌تواند مفيد باشد.

به هر حال، تحقيقات بيشتري لازم است و اين نتايج نبايد به عنوان بهانه‌اي جهت افراد باشد که براي کاهش خطر ابتلا به سکنه مغزي، خوردن شکلات را به عنوان يك جايزگزين براي ورزش منظم و يك رژيم غذايي سالم استفاده کنند.

بعضي عوامل مانند ژن‌ها، سن و ديگر شرايط پزشکي، افراد را بيشتر در معرض ابتلا به سکنه مغزي قرار مي‌دهند. اما راه‌حلي وجود دارد که مردم مي‌توانند خطر ابتلا به سکنه مغزي را کاهش دهند، از جمله اين که سيگار کشيدن را ترک کنند، غذاي سالم بخورند و ورزش کنند. (جام جم - ضميمه سيب)

