

## سیب را گاز بزنید

داشتن توانایی لازم برای گاز زدن و جویدن خوراکی‌ها به کاهش خطر ابتلا به فراموشی مرتبط است.



جام جم آنلاین: داشتن توانایی لازم برای گاز زدن و جویدن خوراکی‌ها به کاهش خطر ابتلا به فراموشی مرتبط است. به گزارش روز یکشنبه جام جم آنلاین از وزارت بهداشت، تیمی متشکل از محققان وزارت دندانپزشکی علوم پزشکی و مرکز تحقیقات افزایش سن مؤسسه &#171;کارولینسکا» در سوئد با بررسی از دست دادن دندان‌ها و توانایی جویدن و مشاهده عملکرد شناختی و توانایی‌های ذهنی یک نمونه تصادفی از 557 فرد 77 ساله و بالاتر دریافتند که افرادی که در گاز زدن و جویدن مواد غذایی با بافتهای سفت‌تر مانند سیب دچار مشکل می‌شوند، بیشتر از بقیه در معرض بروز اختلالات شناختی و فراموشی قرار می‌گیرند.

این محققان افزودند: ارتباط بین مشکلات در جویدن و توسعه بروز مسائل شناختی و ادراکی در افراد مورد مطالعه با کنترل عوامل مؤثر بر میزان درک و فهم مانند سن، جنس، آموزش و پرورش و مشکلات سلامت روانی نیز همچنان ثابت باقی مانده است.

نتایج دیگر این مطالعه حاکی است یکی از عوامل از دست دادن عملکردهای شناختی و افزایش خطر ابتلا به زوال عقلی وابسته به نداشتن و یا کمتر داشتن دندان‌ها که جویدن را مشکل می‌سازند می‌تواند به دلیل کاهش رسیدن جریان خون به مغز باشد.

به گفته محققان، اثر توانایی جویدن افراد با دندان‌های طبیعی و مصنوعی پایدار بوده و به تأثیرات آنها در کاهش بروز فراموشی ارتباطی ندارد.