

سودمندی شیر در پیشگیری از آلزایمر

سودمندی شیر در پیشگیری از آلزایمر ...

سودمندی شیر در پیشگیری از آلزایمر

نوشیدن دو لیوان شیر در روز احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد. به نوشته روزنامه دیلی تلگراف در اینترنت، دانشمندان در دانشگاه اکسفورد دریافتند: شیر یکی از بهترین منابع ویتامین ب است که تصور می شود آسیب عصبی به مغز را که می تواند منجر به اشکالی از فراموشی شود، کاهش دهد. بیماران سالمند که سطح پائینی از ویتامین موسوم به "ب دوازده" را دارند دو برابر کسانی که سطح بالایی از این ماده را در بدن خود دارند، به عارضه تحلیل رفتن مغز دچار می شوند. محققان امیدوارند افزایش مصرف ویتامین "ب دوازده" در میان سالمندان به کُند شدن روند زوال شناختی کمک کند ؛ از این رو در حال انجام دادن آزمایشی بالینی با هدف نشان دادن امکان درمان اختلال حافظه در سالمندان با استفاده از مکمل های ویتامین اند.

آنها همچنین معتقدند ممکن است بتوان از افراد با بهبود مصرف روزانه ویتامین در برابر عوارض تحلیل برنده مغز مانند بیماری آلزایمر حفاظت کرد.

پروفسور دیوید اسمیت عضو "پروژه اکسفورد برای تحقیق درباره حافظه و کهولت سن" می گوید، نوشیدن فقط دو لیوان شیر - حدود نیم لیتر یا بیشتر - در روز برای افزایش سطح ویتامین "ب دوازده" تا سطح مناسب کافی خواهد بود. ویتامین "ب دوازده" یکی از هشت ویتامین "ب" است و عمدتاً در گوشت، ماهی و فرآورده های لبنی یافت می شود. نتایج این تحقیق که در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شد، نشان داد در حالیکه گوشت یکی از بالاترین سطوح این ویتامین را دارد، چندان جذب بدن نمی شود و شیر با وجود پائین بودن تراکم ویتامین "ب دوازده" در آن منبع بالاترین سطح ویتامین "ب دوازده" است که جذب بدن می شود، به طوری که پنجاه و پنج درصد ویتامین موجود در شیر وارد جریان خون می شود. ماهی دومین منبع سطح بالای این ویتامین است و پس از فرآورده های لبنی قرار دارند.