

## کاکائو داروی جدید مغز/ نقش کاکائو در ارتقا کارکردشناختی سالخوردگان

محققان دانشگاه لاکویلا ایتالیا تحقیقاتی را انجام داده اند که نشان دهنده ارتقای عملکرد شناختی سالخوردگان پس از خوردن سطح بالایی از ماده طبیعی فلاونول است که در کاکائو وجود دارد.



محققان دانشگاه لاکویلا ایتالیا تحقیقاتی را انجام داده اند که نشان دهنده ارتقای عملکرد شناختی سالخوردگان پس از خوردن سطح بالایی از ماده طبیعی فلاونول است که در کاکائو وجود دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، این تحقیقات توسط محققان دانشگاه لاکویلا در ایتالیا و دانشمندان شرکت شکلات سازی مارس و با حضور 90 نفر که مبتلا به اختلال شناختی، یک مرحله پیش از آلزایمر بودند انجام شده است.

شرکت کنندگانی که روزانه یک نوشیدنی کاکائویی که دربرگیرنده سطح عادی یا بالایی از فلاونول که در کاکائو وجود دارد است می نوشند، به مدت هشت هفته عملکرد شناختی شان ارتقا می یابد.

این گروه در مقایسه با افرادی قرار گرفته اند که سطح کمتری از فلاونول مصرف کرده بودند و فاکتورهای اندازه گیری شده دربرگیرنده کلام روان و توجه بصری بوده است.

این تحقیقات به یک فلاونول به طور خاص اشاره می کند که به آن منفی اپیکاتچین گفته می شود. این نام نشان دهنده ساختار آن است و این ساختار آنها را از کاتچینها به عنون مواد ارگانیکی که در چای، سیب و کاکائو وجود دارد متمایز می کند.

تحقیقات دیگر نشان می دهد که این ترکیب از افزایش جریان و رشد رگهای خونی پشتیبانی می کند این امر می تواند توضیحی برای ارتقای عملکرد شناختی مغز سالخوردگان با مصرف شکلات باشد. چرا که وقتی جریان بهتری از خون به مغز آنها می رسد، مغز اکسیژن بیشتری گرفته و کارکرد خود را بهبود می بخشد.

اما نکته مهم اینجاست که با مشخص شدن این نتایج نمی توان به سادگی میزان مصرف کاکائو را افزایش داد. چرا که فرآوری، انبار و آماده سازی این ماده غذایی مواد تشکیل دهنده شیمیایی آن را تغییر می دهد. در نتیجه کاملا غیر ممکن است که بتوان پیش بینی کرد کدام فلاونول و چه میزان در آن در یک لیوان نوشیدنی شکلاتی وجود دارد.

متأسفانه در اکثر شیوه های فرآوری کاکائو بسیاری از فلاونولهایی که در گیاه خام آن وجود دارد از بین می رود و حتی شکلات تلخ نیز فلاونولهای خود را از دست می دهد.

درحال حاضر محققان به دنبال ارائه استانداردهایی برای اندازه گیری محتوای فلاونول در شکلات هستند. ممکن است یک شکلات 50 گرمی، 50 میلیگرم فلاونول داشته باشد، به این معنا که اگر می خواهید کارکرد شناختی مغز را افزایش دهید باید روزانه 10 تا 20 تکه شکلات 50 گرمی مصرف کنید که عملا غیر ممکن است. چرا که در این میان باید به شکر و چربیهایی که در این شکلاتها استفاده می شود را مدنظر قرار داد به طوری که این مواد مزایای احتمالی شکلات برای مغز را به طور کامل از بین می برند.

کاترین کوپک اربیب متخصص تغذیه و سم شناسی از شرکت شکلات سازی مارس به عنوان یکی از نویسندگان تحقیق دانشگاه لاکویلا اظهار داشت: با این تحقیقات اکنون در لذت خوردن چای، سیب و شکلات بیشتر می شود اما هنوز هم حفظ تنوع در رژیم غذایی مسئله اصلی است.