



مصرف سبزیجات از تخریب سلول‌های مغزی جلوگیری می‌کند

تحقیقات نشان می‌دهد؛ مصرف میوه و سبزی به عنوان منبع غنی از آنتی‌اکسیدان از آسیب و تخریب سلول‌های مغز جلوگیری می‌کند...

تحقیقات نشان می‌دهد؛ مصرف میوه و سبزی به عنوان منبع غنی از آنتی‌اکسیدان از آسیب و تخریب سلول‌های مغز جلوگیری می‌کند.

دکتر محمدرضا خطیبی متخصص تغذیه در گفت‌وگو با ایسنا با بیان این مطلب، گفت: آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که برخی مواد سمی موسوم به رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی می‌کنند و مانع تخریب سلول‌های حیاتی بدن و تشکیل غدد سرطانی می‌شوند.

وی افزود: اثرات مفید میوه و سبزیجات کاملاً مستقل از سایر فاکتورهای سن، جنس، قد، وزن، سطح چربی‌ها و آلبومین است، این فاکتورها به طور عادی بر روی کیفیت آنتی‌اکسیدان‌های موجود در ارگانیزم و توسعه مغزی اثر می‌گذارند.

این متخصص تغذیه ادامه داد که مواد غذایی کمی وجود دارد که از نظر ارزش تغذیه‌ای با سبزیجات برابری کنند. دکتر خطیبی در خاتمه خاطرنشان کرد: آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال (رنگدانه‌های گیاهی) موجود در سبزیجات باعث افزایش هوش شده و توصیه می‌شود روزانه به ازای هر 25 کیلوگرم از وزن خود 0/5 کیلوگرم سبزی مصرف کنید.