



مصرف روزانه سبزیجات موجب تقویت هوش می‌شود

پژوهشگران آلمانی در تحقیقات خود کشف کردند که مصرف روزانه 400 گرم میوه و سبزیجات به شدت بر توانایی شناختی و تقویت هوش کمک می‌کند...

پژوهشگران آلمانی در تحقیقات خود کشف کردند که مصرف روزانه 400 گرم میوه و سبزیجات به شدت بر توانایی شناختی و تقویت هوش کمک می‌کند.

محققان موسسه شیمی زیستی و بیولوژی مولکولی دانشگاه هنریش هین در دوسلدورف با بررسی حدود 200 فرد بین 45 تا 102 سال نشان دادند افرادی که به طور متوسط 400 گرم میوه و سبزی تازه در روز مصرف می‌کنند دارای بالاترین سطح آنتی‌اکسیدانها هستند.

سطح بالای آنتی‌اکسیدانها شاخصی برای نشان دادن سطح پایین رادیکالهای آزاد است. آنتی‌اکسیدانها یکی از حامیان اصلی شکستن لپیدها به شمار می‌روند.

همچنین در این تحقیقات مشخص شد که در این افراد توسعه توانایی شناختی نسبت به افرادی که روزانه کمتر از 100 گرم سبزیجات و میوه مصرف می‌کنند بالاتر است.

به گفته این محققان، اثرات مفید میوه و سبزیجات کاملا مستقل از سایر فاکتورهای سن، جنس، وزن، قد، سواد، سطح چربیها و سطح آلبومین است. این فاکتورها به طور عادی بر روی کیفیت آنتی‌اکسیدانهای حاضر در ارگانیزم و توسعه مغزی اثر می‌گذارند.

براساس گزارش ساینس دیلی، نتایج این بررسیها ارتباط چندگانه میان میوه و سبزی، دفاع آنتی‌اکسیدانها و تواناییهای شناختی را نشان می‌دهد.