

مصرف دیوانه‌وار شکلات، حافظه را تقویت می‌کند

مصرف روزانه 900 میلی‌گرم از فلاوانول کاکائو می‌تواند عملکرد حافظه شما را در حد 30 سال بهبود بخشد. البته این مقدار فلاوانول را نمی‌توان از راه خوردن شکلات تامین کرد.



مصرف روزانه 900 میلی‌گرم از فلاوانول کاکائو می‌تواند عملکرد حافظه شما را در حد 30 سال بهبود بخشد. البته این مقدار فلاوانول را نمی‌توان از راه خوردن شکلات تامین کرد.

معتادان به شکلات می‌توانند دلیل جدیدی برای ترک نکردن اعتیاد خود بیاورند. پس از مصرف نوشیدنی‌های غنی‌شده با ترکیبات یافت شده در دانه‌های کاکائو به مدت سه ماه، عملکرد افراد بین 50 تا 69 سال در آزمون حافظه، با افرادی که چندین دهه جوان‌تر از آنها بودند برابری کرد. مشکل اما این است که اگر می‌خواهید چنین بهره‌ای از خوردن شکلات ببرید، باید مقدار شکلات مصرفی شما خیلی زیاد باشد.

به گزارش نیوساینتیست، این تحقیق کوچک، جدیدترین پژوهشی است که ادعا می‌کند که یکی از مواد شیمیایی یافت شده در کاکائو به نام فلاوانول، اثرات سودمندی بر مغز دارد. فلاوانول‌ها نوعی از مواد شیمیایی هستند که به‌طور طبیعی در دانه‌های کاکائو، تمشک، چای سبز و انگور قرمز یافت می‌شوند. تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که موش‌های تغذیه‌کننده از رژیم غذایی سرشار از فلاوانول، نشانه‌های تقویت حافظه و گردش بیشتر خون را در برخی نواحی مشخص مغز از خود بروز دادند. اسکات اسمال، عصب‌شناس دانشگاه کلمبیا در نیویورک تصمیم گرفت بررسی کند که یک رژیم غذایی مشابه، چه تأثیری بر مغز انسان خواهد گذاشت.

گروه او برای یافتن پاسخ، از 19 داوطلب بین 50 تا 69 سال خواستند که هر روز 900 میلی‌گرم از فلاوانول کاکائو را به‌صورت پودر مخلوط در آب یا شیر بنوشند. این دوز بین دو لیوان نوشیدنی در هر روز تقسیم شده بود. 18 داوطلب دیگر باید همان نوشیدنی را مصرف می‌کردند با این تفاوت که پودر آن‌ها تنها حاوی 10 میلی‌گرم از ترکیب بود.

پیش و پس از سه ماه، افراد هر دو گروه تحت تصویربرداری ام.آر.آی عملکردی از مغز قرار گرفتند. مقایسه اسکن‌ها نشان داد که پس از مصرف رژیم غذایی، گردش خون در بخش dentate gyrus از هیپوتالاموس افراد دارای دوز بالای فلاوانول به مقدار 20 درصد افزایش یافته بود. مقدار گردش خون این گروه در این بخش از مغز، در مقایسه با گروه دوم نیز خیلی بیشتر بود. نکته اینجا است که این بخش از مغز، با کاهش قدرت حافظه در اثر بالا رفتن سن ارتباط دارد.

علاوه بر آن، از هر فرد خواسته شد که پیش و پس از سه ماه، یک آزمایش حافظه را تکمیل کند. در هر آزمایش، به شرکت‌کنندگان 41 شکل مشابه انتزاعی، یکی پس از دیگری نشان داده شد. پس از آن، 82 عکس دیگر نیز به داوطلبان نشان داده شد و از آن‌ها خواسته شد عکس‌هایی را که قبل از آن دیده بودند، مشخص کنند. کار قبلی گروه اسمال نشان داد که از دهه سوم زندگی به بعد، زمان واکنش بزرگسالان برای شناسایی تصاویری که قبلاً دیده‌اند، با سن افزایش می‌یابد و به ازای هر دهه عمر، 220 میلی‌ثانیه بیشتر می‌شود.

به‌طور متوسط، گروه دارای فلاوانول بالا به هر عکس، 630 میلی‌ثانیه سریع‌تر از گروه دیگر پاسخ داد. این عملکرد در گروه با فلاوانول بالا، معادل گروهی است که سن آن‌ها به‌طور متوسط سه دهه کمتر از گروه با فلاوانول پایین است.

ولی اسمال هشدار می‌دهد که برای حمله به شکلات‌هایی مانند کیت‌کت و مارس خیلی زود است: «درست است که فلاوانول در شکلات وجود دارد، ولی فقط مقدار آن بسیار اندک است. برای تأمین این مقدار از فلاوانول، باید آن‌قدر شکلات بخورید که عملاً سلامتی شما را از بین می‌برد».

مسائل بهداشت عمومی

ماداو تامبیستی، عصب‌شناس در دانشگاه علوم پزشکی جانزهاپکینز می‌گوید: «جامعه دارد پیر می‌شود و ما همیشه به دنبال راهی برای تأخیر در کاهش توان شناختی ناشی از افزایش سن هستیم. این تحقیق به چیزی می‌پردازد که یک مشکل عمده بهداشت عمومی است. باید دید که در تحقیقی بزرگ‌تر (که اسمارت در نظر دارد پس از این پژوهش انجام دهد) نوشیدن فلاوانول چه تأثیری بر دیگر انواع حافظه خواهد داشت».

سباستین جسبرگر از دانشگاه زوریخ سوئیس تأیید می‌کند که کار بیشتری لازم است تا دریابیم که فلاوانول چه کار می‌کند. برای مثال، او اشاره می‌کند که اثر این ماده بر حافظه تا چه مدت دوام خواهد داشت، چه قدر از آن برای مؤثر بودنش لازم است و این‌که آیا این ترکیبات موجب تغییراتی در دیگر اندام‌های بدن هم می‌شوند یا خیر.

جسبرگر می‌گوید: «ساده‌انگاری است اگر فکر کنیم که دارو یا ترکیبی را می‌توانیم مصرف کنیم که تنها در یک ناحیه بدن چیزی را تغییر می‌دهد».