

## زردچوبه، حافظه را تقویت می کند

پژوهش های محققان دانشگاه «موناش» استرالیا نشان می دهد که زردچوبه باعث تقویت حافظه می شود.



نُه هفتاد و هشت، محققان دانشگاه «موناش» استرالیا نشان می دهد که زردچوبه باعث تقویت حافظه می شود. در این تحقیق از داوطلبان خواسته شد که هر روز به همراه صبحانه یک گرم دارچین یا یک گرم زردچوبه مصرف کنند. نتایج این مطالعه پس از چند ماه نشان داد که داوطلبانی که از زردچوبه استفاده کردند، بهبود چشمگیری در حافظه و تمرکز داشتند؛ این تغییر در سالمندانی که در شرایط پیش دیابت بودند بیشتر دیده شد زیرا حافظه این افراد پس از مصرف زردچوبه، قادر به بیش از 6 ساعت فعالیت در روز شده بود.

تحقیقات نشان داد که دارچین تاثیر چندانی بر حافظه ندارد.

محققان افزایش حافظه بر اثر مصرف زردچوبه را به یک ترکیب فعال در این ادویه به نام کورکومین نسبت داده اند. این ترکیب از زوال عقل جلوگیری می کند.

در این مطالعه آمده است که استفاده از انواع ادویه در افراد مبتلا به دیابت بسیار موثر است زیرا این افراد بیشتر در معرض اختلالات شناختی قرار دارند.

برخی از فواید دیگر مصرف زردچوبه عبارتند از :

- کاهش احتمال بروز سرطان سینه
- کاهش احتمال بروز سرطان ریه
- محافظت از ریه ها در نوزاد نارس
- مانع از حمله قلبی پس از عمل جراحی بای پس
- کاهش سطح کلسترول
- دارای خاصیت ضد التهابی برای درمان آرتروز
- افزایش سیستم ایمنی بدن
- درمان انواع زخم

نتایج این تحقیقات در نشریه Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition منتشر شده است. (ایرنا)