



مصرف بیش از اندازه چربی‌های ترانس و خطر تضعیف حافظه

چربی‌های ترانس موجود در غذاهای فاقد ارزش غذایی که اغلب مورد علاقه شما نیز هستند، فقط در حال مسدود کردن رگ‌های شما نیستند، بلکه مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد شما با مصرف آنها با خطر به هم ریختن حافظه‌تان نیز روبرو خواهید بود.

همشهری آنلاین: چربی‌های ترانس موجود در غذاهای فاقد ارزش غذایی که اغلب مورد علاقه شما نیز هستند، فقط در حال مسدود کردن رگ‌های شما نیستند، بلکه مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد شما با مصرف آنها با خطر به هم ریختن حافظه‌تان نیز روبرو خواهید بود.

بر اساس نتایج مطالعه‌ای که اخیراً در گردهمایی متخصصان قلب آمریکا در شیکاگو ارائه شد، افراد جوان و میان‌سالی که مقادیر زیادی چربی ترانس مصرف می‌کنند، کاهش چشمگیری را در توانایی به یاد آوردن کلمات در آزمون‌های حافظه نشان می‌دهند.

این مطالعه مشخص کرده است که مردانی با بیشترین میزان چربی ترانس در رژیم غذایی‌شان، تا ۱۰ درصد کاهش در میزان خاطر آوردن کلمات را نشان می‌دهند.

دکتر بناتریس گلمب استاد پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در سن دیه‌گو، سرپرست این مطالعه، می‌گوید هر چه مصرف چربی‌های ترانس بیشتر باشد، کارکرد حافظه فرد بدتر می‌شود.

چربی‌های ترانس موجود در رژیم غذایی هم موجب افزایش کلسترول بد یا LDL و هم موجب کاهش کلسترول خوب یا HDL می‌شوند.

مقادیر کمی از چربی‌های ترانس به طور طبیعی در شیر و فرآورده‌های گوشتی وجود دارد. اما چربی‌های ترانس به طور مصنوعی ساخته شده مانند روغن‌های نسبتاً هیدروژنه شده، به طور گسترده در غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها، اسنک‌ها، پیتزاهای منجمد و کرم‌های قهوه به کار می‌روند.

گلمب می‌گوید او و گروهش بعد از مطالعه‌ای که درباره تاثیر شکلات بر بهبود حافظه انجام دادند، اثرات بالقوه چربی‌های ترانس بر روی حافظه را بررسی کنند.

او گفت: «شکلات یک آنتی اکسیدان است و نیز به تامین انرژی سلولی لازم برای بخش هیپوکامپ مغز که در حافظه نقش دارد، کمک می‌کند. استدلال ما این بود که چربی‌های ترانس موادی پرو-اکسیدانت هستند و برای انرژی سلولی مضرند. بنابراین احتمالاً برای کارکرد حافظه خوب نیستند.»

این محققان حدود هزار مرد ۲۰ ساله و مسن‌تر که فاقد سابقه بیماری قلبی بودند را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان پرسش‌نامه‌ای در ارتباط با رژیم غذایی‌شان را پرکردند و محققان با استفاده از آن میزان مصرف چربی ترانس این افراد را برآورد کردند.

به گفته گلمب این پژوهشگران برای ارزیابی حافظه، از آزمونی اثبات شده به نام «کلمات تکرارشونده» (recurrent words) استفاده کردند. آنها ۱۰۴ کارت را که روی هر کدام یک کلمه نوشته شده بود، را به هر یک از این افراد نشان دادند. شرکت‌کنندگان باید بیان می‌کردند که کلمه روی کارت جدید است یا آن را روی یکی از کارت‌های قبلی دیده‌اند.

این محققان دریافتند که در میان افراد با سن کمتر از ۴۵ سال، آنهایی که مقادیر بیشتری چربی‌های ترانس مصرف کرده بودند، حتی بعد از در نظر گرفتن عواملی مانند سن، آموزش، نژاد و افسردگی عملکرد بدتری در آزمون به یادآوردن کلمات داشتند.

به ازای هر گرم مصرف بیشتر روزانه چربی ترانس هفتاد و شش صدم کلمه کمتر به درستی به یادآورده می‌شد.

گلمب گفت: «برای افرادی که بیشترین میزان مصرف روزانه چربی ترانس را داشتند، این میزان به معنای کاسته شدن ۱۱ تا ۱۲ کلمه از شمار کلمات به درستی به یادآورده شده بود.

او افزود میانگین شمار کلمات به درستی به یادآورده شده ۸۶ بود، بنابراین این میزان کاهش بیانگر «تاثیر بسیار بزرگی بر کارکرد حافظه است.»

فرضیه گلمب این است که اثرات اکسیدکنندگی چربی‌های ترانس باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی که در حافظه دارای اهمیت هستند، می‌شود. استرس اکسیداتیو همچنین با بیمارهایی نظیر بیماری قلبی و سرطان ارتباط داده شده است.

او افزود که اثر تضعیف کننده انرژی ناشی از چربی‌های ترانس موجب تنبلی و قدرت واکنش کمتر سلول‌های مغزی می‌شود. در صورت عدم دریافت انرژی کافی سلول می‌میرد و قادر به انجام اعمال حیاتی خود نیست.

با این وجود گلمب متذکر می‌شود که مطالعه او تنها یک همراهی میان مصرف چربی‌های ترانس و اختلال حافظه را نشان می‌دهد، و یک رابطه علت و معلولی مستقیم را ثابت نمی‌کند.

به گفته گلمب پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند که مصرف چربی‌های ترانس اثرات ناهنجاری بر روی رفتار و خلق و خوی افراد می‌گذارد، و با افسردگی و پرخاشگری فزاینده همراهی دارد.

دکتر مارتا داویگلوس استاد کالج پزشکی دانشگاه ایلینویز و مدیر عامل انستیتوی پژوهش‌های سلامت اقلیت‌ها می‌گوید این پژوهش نشان می‌دهد که «ما باید مراقب هر آنچه که می‌خوریم باشیم، چون هر کدام از آنها ممکن است پیامدهایی برای ما داشته باشند.»

با این وجود داویگلوس معتقد است که اثرات بالقوه چربی‌های ترانس بر روی حافظه با خوردن غذاهای سالم و حذف چربی‌های بد از رژیم غذایی قابل جبران و برگشت پذیر است.

او گفت: «طول عمر ما بیشتر و بیشتر می‌شود، بنابراین یقیناً می‌خواهیم تا قدرت حافظه و تفکر خود را حفظ کنیم. بنابراین مجبوریم تا کاری برای جبران این آسیب‌های بالقوه انجام دهیم.»

نتایج این پژوهش که در یک اجلاس علمی ارائه شده و هنوز در یک ژورنال با بازبینی کارشناسان مستقل (peer-reviewed) منتشر نشده است، باید فعلاً مقدماتی دانست.