

مصرف روزانه زردچوبه برای بهبود حافظه

مصرف روزانه یک گرم زردچوبه حافظه‌ی کاری افرادی که قند خونشان کمی بالاست را بهبود می‌بخشد.



همشهری آنلاین: مصرف روزانه یک گرم زردچوبه حافظه‌ی کاری افرادی که قند خونشان کمی بالاست را بهبود می‌بخشد.

نتایج پژوهشی که اخیراً در Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که مصرف میزان کمی زردچوبه در روز باعث بهبود جنبه‌های مختلفی از حافظه‌ی کاری افرادی می‌شود که قند خون نسبتاً بالایی دارند.

زردچوبه جزو ادویه‌هایی است که در کشورهای آسیایی کاربرد ویژه‌ای دارد. رنگ زرد - نارنجی آن ناشی از رنگدانه‌ای به نام کورکومین است. این رنگدانه خطر ابتلا به دمانس یا همان زوال عقل را کاهش می‌دهد.

در این پژوهش که توسط محققان تایوانی انجام شده است، 48 داوطلب بالای 60 سال با قند خون نسبتاً بالا (غیردیابتی) شرکت داشتند.

این افراد به 4 گروه 12 نفره تقسیم شدند. محققان صبح‌ها برای صبحانه به این افراد 119 گرم نان تهیه شده از آرد سفید را در نظر گرفتند.

به گروه اول روزانه یک کیپسول حاوی یک گرم زردچوبه، به گروه دوم کیپسول حاوی 2 گرم دارچین، گروه سوم هر دو کیپسول و به گروه چهارم دارونما داده شد.

محققان نان تهیه شده از آرد بدون سبوس را انتخاب کردند تا نتایج تاثیر این داروها را بهتر ارزیابی کنند.

دارچین باعث کاهش قند خون می‌شود و می‌تواند خطر بروز بیماری‌های نورودژنراتیو را کاهش دهد. به همین دلیل در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

محققان حافظه‌ی کاری این شرکت کنندگان را قبل و 6 ساعت بعد از غذا مورد بررسی قرار دادند. حافظه‌ی کاری توانمندی ذهنی افراد است که به تفکر، حل مشکلات و برنامه ریزی مربوط می‌شود.

محققان بعد از بررسی‌های لازم به این نتیجه رسیدند حافظه‌ی کاری افرادی که زردچوبه مصرف کرده‌اند افزایش پیدا کرده است اما با مصرف دارچین تغییری در آن مشاهده نمی‌شود.

باید بدانید که بهبود حافظه‌ی کاری ارتباط عکسی با حالت مقاومت سلول‌ها به انسولین دارد. در نتیجه محققان معتقدند که این ادویه‌ی خوش رنگ باعث بهبود حافظه می‌شود.

همچنین باید بدانید که رنگدانه‌ی کورکومین موجود در زردچوبه می‌تواند نقش موثری در مکانیسم‌های بیولوژیکی بدن داشته باشد. این ترکیب همچنین برای مقابله با افسردگی نیز مفید است چون خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد.

علاوه بر این‌ها کورکومین خاصیت ضدسرطانی نیز دارد. محققان توصیه می‌کنند در تهیه‌ی غذاها و نوشیدنی‌ها از زردچوبه در نهایت استفاده بشود. می‌توانید در چای یا دمنوش‌هایتان مقداری زردچوبه اضافه کنید.

افرادی که از سنگ کلیه رنج می‌برند باید از مصرف زیاد این ادویه خودداری کنند چون میزان اسید اگزالیک ادرار را بالا می‌برد.

منبع: lanutrition