

تاثیر نوشیدن شیر بر سلامت مغز

ارتباط بین مصرف شیر و میزان آنتی اکسیدان طبیعی موسوم به «گلوتاتیون» در مغز در افراد بزرگسال سالم و مسن تر مشاهده شده است.



ارتباط بین مصرف شیر و میزان آنتی اکسیدان طبیعی موسوم به «گلوتاتیون» در مغز در افراد بزرگسال سالم و مسن تر مشاهده شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، در تحقیق انجام شده در مرکز پزشکی دانشگاه کانزاس آمریکا مشخص شده است که بین مصرف شیر و وجود آنتی اکسیدان گلوتاتیون در مغز رابطه وجود دارد.

دکتر «این یانگ چوی»، استاد عصب شناسی مرکز پزشکی دانشگاه کانزاس، و دکتر «دبرا سالیوان»، استاد و رئیس امور تغذیه این مرکز، به همراه یکدیگر بر روی این پروژه کار کرده اند. تحقیق آنها شیوه جدیدی را در مورد فایده مصرف شیر برای بدن پیشنهاد می کند.

«سالیوان» در این باره می گوید: «همواره ما به فایده شیر برای استخوان ها و ماهیچه هایمان تاکید داشته ایم. این مطالعه نشان می دهد که شیر می تواند برای مغز ما هم مفید و پرفایده باشد.»

تیم «چوی» در این مطالعه از 60 شرکت کننده در مورد رژیم غذایی روزانه شان پیش از انجام اسکن مغز سوال کردند؛ آنها از این اسکن ها برای مشاهده میزان گلوتاتیون در مغز استفاده کردند.

محققان دریافتند شرکت کنندگانی که عنوان کرده بودند اخیراً شیر نوشیده اند، دارای سطح گلوتاتیون بالاتری در مغزشان بودند. به گفته این محققان این موضوع اهمیت دارد چراکه گلوتاتیون می تواند به توقف فشار اکسایشی و آسیب منتهی ناشی از ترکیبات شیمیایی واکنشی که در طول فرایند عادی متابولیسمی در مغز ایجاد می شود، کمک کند. به گفته دکتر «چوی» فشار اکسایشی با شماری از بیماری های متفاوت از جمله بیماری آلزایمر، بیماری پارکینسون و بسیاری از شرایط دیگر مرتبط است.