



فست‌فود باعث کاهش عملکرد مغز کودکان می‌شود

محققان دانشگاه ایلینویز در پژوهش جدید خود نشان داده‌اند که مصرف غذاهای چرب و فست‌فود می‌تواند سرعت عملکرد مغزی کودکان را کاهش دهد.

محققان دانشگاه ایلینویز در پژوهش جدید خود نشان داده‌اند که مصرف غذاهای چرب و فست‌فود می‌تواند سرعت عملکرد مغزی کودکان را کاهش دهد. به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا، به گفته محققان، کودکانی که رژیم دارای چربی‌های اشباع‌شده و کلسترول زیاد دارند، از زمان عکس‌العمل کندتر و حافظه کارآمد ضعیف‌تر برخوردارند. آن‌ها در این پژوهش به ارائه یک بازی الگویی به 150 کودک بین هفت تا 10 سال پرداختند که برای آزمایش انعطاف شناختی آن‌ها طراحی شده بود. این قابلیت به انسان در تغییر تمرکز و انتخاب اطلاعات متناسب با نیازهای متغیر یک کار کمک می‌کند. بازی مذکور شامل یادگیری یک تاگو بین مجموعه‌ای از اشکال و رنگ‌ها بود. آن‌ها با مقایسه نتایج این آزمایش با رژیم غذایی کودکان دریافتند که آن دسته از کودکانی که دارای رژیم غذایی پرچرب و فست‌فود هستند، از عملکرد ضعیفی در تکمیل بازی برخوردار بودند. به گفته محققان، انعطاف شناختی از اهمیت زیادی برخوردار است زیرا شامل قابلیت تغییر دیدگاه در زندگی روزمره مانند مشاهده یک مشکل از نقطه نظر دیگران است و فرد باید به اندازه کافی برای سازگاری با خواسته‌ها و الویت‌های متغیر، منعطف باشد. تحقیقات پیشین نشان داده بود که تناسب اندام هوازی و چاقی نیز می‌تواند بر انعطاف شناختی کودک تاثیر بگذارد. نتایج این پژوهش در مجله Appetite منتشر شده است.