



رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است برای مغزتان خوب باشد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که خوردن رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از میوه‌های مغزدار (آجیل) و روغن زیتون ممکن است به تاخیر زوال شناختی در افراد سالمندتر کمک کند.

همشهری آنلاین: یک بررسی جدید نشان می‌دهد که خوردن رژیم غذایی مدیترانه‌ای غنی از میوه‌های مغزدار (آجیل) و روغن زیتون ممکن است به تاخیر زوال شناختی در افراد سالمندتر کمک کند.

به نوشته لایوساینس در این بررسی پژوهشگران به طور تصادفی ۳۰۰ نفر را انتخاب کردند تا برای چهار سال رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال کنند، و از ۱۴۵ نفر خواستند که در همین دوره زمانی رژیم غذایی کم‌چربی مصرف کنند.

پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای به معنای مصرف مقدار زیادی سبزی و میوه، و خوردن مقداری غذای دریایی، خوردن مقدار اندکی گوشت و لبنیات است.

در این بررسی، از ۱۵۵ نفر از افراد بر روی رژیم غذایی مدیترانه‌ای بودند، خواسته شد که یک لیتر روغن زیتون فرابکر را در هفته به رژیم غذایی بیفزایند و از ۱۴۷ نفر خواسته شد که با مخلوطی از ۳۰ گرم گردو، فندق و بادام در روز به عنوان مکمل غذای‌شان بخورند.

پژوهشگران پس از ۴ سال کارکرد شناختی افراد را در هر گروه مقایسه کردند. سن میانگین افراد در این بررسی ۶۷ سال بود.

معلوم شد که گروه‌هایی از افراد که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کرده بودند، پس از چهار سال بهبودی در کارکرد شناختی را تجربه کرده‌اند، در حالیکه در افرادی که رژیم غذایی کم‌چربی می‌خوردند، کارکرد شناختی افت کرده است.

این پژوهشگران نوشتند: «نتایج ما بیانگر آن است که در جمعیت سالمندتر، یک رژیم غذایی تکمیل‌شده با روغن زیتون یا مغزهای خوراکی ممکن است به جلوگیری از نقصان شناختی مربوط به افزایش سن بینجامد.»

این پژوهشگران می‌گویند با توجه فقدان درمان‌های موثر برای افرادی دچار نقصان کارکرد شناختی و زوال عقل، راهبردهایی که می‌توانند شروع این عوارض را به تاخیر بیندازند یا تاثیرات آنها را به حداقل برسانند، مورد نیاز هستند. آنها یادآور شدند که گرچه این نتایج جدید امیدوارکننده است، اما پژوهش بیشتری برای ثابت کردنشان لازم است.

این پژوهشگران همچنین دریافته‌اند که افرادی در گروه رژیم غذایی مدیترانه‌ای که میوه‌های مغزدار را به غذای خود اضافه کرده بودند، بهبودی قابل‌توجهی در تواناییهای حافظه در مقایسه با افراد با رژیم غذایی کم‌چربی به دست آوردند. و افراد با رژیم غذایی مدیترانه‌ای که روغن زیتون فرابکر اضافی خورده بودند، بهبود قابل‌توجهی در شماری از کارکردهای شناختی مربوط به حافظه کاری، استدلال و توجه، در مقایسه با گروه بر روی رژیم غذایی کم‌چربی پیدا کردند.

به گفته این پژوهشگران، شماری از سازوکارها ممکن است توضیح‌دهنده اثرات مفید رژیم غذایی مدیترانه‌ای و این مواد غذایی مکمل بر کارکرد شناختی باشند. برای مثال ممکن است ترکیبات به اصطلاح فنولی که هم در مغزهای خوراکی و هم در روغن زیتون یافت می‌شوند، به مقابله با فرآیندهای شیمیایی در مغز که تحلیل عصبی منجر می‌شوند، یاری برسانند.

دکتر رافائل کلمن، متخصص داخلی در نیویورک که در این بررسی شرکت نداشت، در این باره گفت، این بررسی نشان می‌دهد که دریافت اسیدهای چرب اومگای موجود در روغن زیتون و مغزهای خوراکی نقش مهمی در بهبود عوارض غشاهای سلولی، از جمله در مغز دارند.

کلمن گفت: «هنگامی ما مقادیر فراوانی از این نوع روغن‌ها و چربی‌ها مصرف می‌کنیم، باعث بهبود کارکرد مغز می‌شویم» و این کار به پیشگیری از اختلالات تحلیل‌برنده مغزی یاری می‌رساند.

به گفته او از طرف دیگر اگر شخصی میزان مصرف همه انواع چربی‌ها را که می‌خورد کاهش دهد، ممکن است اثرات منفی بر مغز و سلامت کلی بوجود آید.

به گفته کلمن، این بررسی همچنین نشان می‌دهد: «شما به چربی نیاز دارید- اما موضوع این است که چه نوع چربی بخورید- همه چربی‌ها یکسان خلق نشده‌اند. برای مثال، مصرف بیش از حد چربی‌های اشباع شده می‌تواند بر غشاهای سلولی به شیوه‌ای منفی اثر بگذارد.

او گفت: «بنابراین موضوع به تعادل مربوط می‌شود.»

این بررسی روز یازدهم مه در ژورنال پزشکی داخلی JAMA منتشر شده است.