

غذاهای چرب و شیرین با مغز چه می‌کنند



مشکلات شناختی و سرعت رو به رشد آسیب پذیر شدن سلول‌های مغزی ناشی از مصرف قند و چربی، دستاورد جدید محققان است. این تحقیقات نشان می‌دهد، تغییرات باکتریایی بدن که در اثر مصرف چربی و قند ایجاد می‌شود...

مشکلات شناختی و سرعت رو به رشد آسیب پذیر شدن سلول‌های مغزی ناشی از مصرف قند و چربی، دستاورد جدید محققان است. این تحقیقات نشان می‌دهد، تغییرات باکتریایی بدن که در اثر مصرف چربی و قند ایجاد می‌شود، در زوال عقل و کاهش رشد شناختی افراد نقش مهمی دارد. این تحقیق مشخص کرد، پیروی از رژیم‌های پرچرب و پرکالری، در مقایسه با رژیم غذایی ساده باعث تغییر در باکتری‌های روده شده و به نظر می‌رسد، انعطاف پذیری شناختی و قدرت فرد برای سازگاری در شرایط مختلف را کاهش می‌دهد همچنین این دستاوردهای علمی، نشان داد رژیم غذایی بسیار شیرین قدرت یادگیری را نیز کاهش داده و بر عملکرد حافظه کوتاه مدت و بلند مدت تأثیر منفی می‌گذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، به عقیده متخصصان علوم تغذیه خوراکی‌های شیرین مانند پیراشکی که حاوی مقادیر فراوانی شکر و چربی هستند در ابتلا به اختلالات شناختی نقش مهمی دارند. در تحقیقی که روی موش‌های آزمایشگاهی انجام گرفت مشخص شد در نمونه‌های آزمایشگاهی که در طول 4 هفته از رژیم غذایی شیرین با مقادیر بالایی از چربی، استفاده می‌کردند در مقایسه با مدل‌های آزمایشگاهی با رژیم غذایی ساده، افت عملکرد جسمانی و ذهنی مشاهده شد و محققان شاهد تغییر در فعالیت شناختی این گروه از حیوانات شدند.

این پژوهش که در دانشگاه اورنج استیت انجام گرفت، نشان داد رژیم غذایی افراد با قابلیت‌های شناختی آنها رابطه مستقیم دارد؛ به طوری که الگوهای غذایی شیرین و چرب، مستقیماً بر رفتار و فعالیت‌های شناختی انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. پژوهشگران این ارتباط را ناشی از تغییر میکروبیوم‌ها و سیستم پیچیده‌ای از عملکرد 100 تریلیون میکروارگانیسم موجود در دستگاه گوارش می‌نامند.

در این آزمایش رفتار فیزیکی و ذهنی موش‌ها با انجام آزمایش‌های مختلفی مانند ماز آبی مورد بررسی قرار گرفت و ارتباط آن با تغییرات میکروارگانیسم‌های درون دستگاه گوارش ارزیابی شد. گزارش منتشر شده در نشریه علم اعصاب و رفتار حاکی از ارتباط پیچیده مغز با میکروارگانیسم‌های موجود در دستگاه گوارش بود. به طوری که محققان اعلام کردند، باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش ترکیباتی را تولید می‌کنند که بر فعالیت نوروترانسمیترها یا همان انتقال دهنده‌های عصبی تأثیر می‌گذارد و باعث تغییر عملکرد نورون‌های دستگاه عصبی مرکزی یا فعالیت سیستم ایمنی بدن می‌شود و به دنبال آن تغییراتی در عملکرد بیولوژیکی بدن مشاهده خواهد شد. پروفیسور کتی مگنوسون در این باره می‌گوید، هنوز مشخص نیست چه نوع ارتباطی میان دستگاه گوارش و مغز برقرار می‌شود، اما تغییرات ناشی از مصرف مواد غذایی شیرین و پرچرب بر عملکرد مغز و ترشح انتقال دهنده‌های شیمیایی واضح است.

به گفته این پژوهشگر، این مدل‌های آزمایشگاهی، نمونه‌های قابل تعمیمی به انسان‌ها بوده و می‌توان با اطمینان گفت که رژیم‌های غذایی ناسالم و حاوی قند و چربی فراوان علاوه بر چاقی و سرعت بخشیدن به پیری زودرس باعث اختلال در عملکرد حافظه فضایی و عملکردهای شناختی و مهم تر از همه دچار افت سازگاری با تغییرات محیطی جدید و افزایش خطر ابتلا به آلزایمر نیز می‌شود. به گفته این محقق افرادی که از قدرت سازگاری بالایی در برابر تغییرات محیطی برخوردار هستند، در برابر هر تغییری، سریع واکنش مثبت نشان داده و با محیط همسان می‌شوند، در محیط خانه از آرامش نسبی برخوردارند و برنامه‌های روزانه را دنبال می‌کنند.