

خاصیت آب پرتقال در بهبود عملکرد مغز سالمندان

طبق یک مطالعه جدید، نوشیدن آب پرتقال می تواند به بهبود عملکرد مغز سالمندان کمک کند.



طبق یک مطالعه جدید، نوشیدن آب پرتقال می تواند به بهبود عملکرد مغز سالمندان کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، پژوهشگران دریافتند که در آب پرتقال ماده ای موسوم به فلاونوئید وجود دارد که مصرف دائمی آن سبب افزایش سطح کارآئی مغز انسان می شود. این موضوع در افراد کهنسال نمود بیشتری داشته و حافظه و ادراک آنها را تقویت می کند.

«دانیل لمپورت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ریدینگ بریتانیا، در این باره می گوید: «جمعیت جوامع انسانی با سرعت زیادی در حال پیر شدن است و احتمال داده می شود تا سال ۲۱۰۰ میلادی تعداد افراد بالای ۶۰ سال جهان به سه برابر آمار امروزی برسد. این موضوع ایجاب می کند که روش های جدید، کم هزینه و متمرثمیری که عوارض جانبی نداشته و سبب افزایش سطح ادراک در کهنسالی می شوند را برای این گروه از انسان ها کشف و ارائه کنیم.»

در این مطالعه به گروهی متشکل از ۳۷ فرد بالای ۶۷ سال که از نظر سلامتی در شرایطی بسیار ایده آل به سر می بردند، به مدت هشت هفته به صورت روزانه ۵۰۰ میلی لیتر آب پرتقال داده شد. قدرت حافظه، سرعت واکنش و قدرت تکلم آنها پیش از شروع هشت هفته و پس از آن مورد محاسبه و ارزیابی قرار گرفت.

در این مطالعات مشخص شد شرایط عمومی افرادی که به مدت هشت هفته به صورت منظم از آب پرتقال استفاده کرده بودند، به میزان ۸ درصد افزایش یافته بود. آب پرتقال سرشار از ماده ای موسوم به فلاونوئید است که مطالعات جدید نشان می دهد این ماده نقش مهمی در بهبود عملکرد حافظه از طریق فعال کردن مسیرهای انتقال سیگنال های مغزی در بخش هیپوکامپ مغز دارد که عملکرد حافظه و یادگیری در انسان را مدیریت می کند.

لمپورت در ادامه می گوید: « این مطالعات نشان می دهد انجام تغییراتی به ظاهر کوچک در برنامه غذایی روزانه و رژیم مصرفی فرد می تواند چه تاثیرات مفیدی داشته باشد. در حقیقت ما کشف کردیم که استفاده از میوه ها و سبزیجات مختلف حاوی فلاونوئید تاثیر بسیار مثبتی روی قدرت حافظه و عملکرد مغز انسان داشته و این تاثیر در دوران کهنسالی بسیار بیشتر است.»

مطالعات پیشین نشان داده بود که میوه های دیگری مانند بلوبری نیز دارای سطح مناسبی از فلاونوئیدها بوده و نقشی مهم در بهبود ادراک ذهنی دارند.