

تاثیر مصرف انگور سیاه بر بهبود کارایی ذهن

بر اساس یک پژوهش جدید انگور سیاه می‌تواند به جوان ماندن و کارایی بیشتر ذهن انسان کمک کند.



بر اساس یک پژوهش جدید انگور سیاه می‌تواند به جوان ماندن و کارایی بیشتر ذهن انسان کمک کند.

به گزارش مهر، یافته‌های این مطالعه می‌تواند به طور بالقوه در مدیریت زوال مغزی که با افزایش سن ارتباط دارد، تاثیر داشته و یا به افراد مبتلا به اختلالات مغزی مانند بیماری پارکینسون یا افسردگی کمک کند. پژوهشگران نشان دادند که ترکیبات موجود در انگور سیاه سبب افزایش عملکرد ذهنی، مانند دقت، توجه و خلق و خو می‌شود.

این مطالعه همچنین نشان داد که عصاره این میوه موجب کاهش فعالیت یک خانواده از آنزیم‌هایی به نام «مونوآمینوآکسیداز» که تنظیم کننده غلظت سروتونین و دوپامین در مغز است می‌شود.

این مواد شیمیایی انتقال دهنده پیام‌های عصبی بوده و به عنوان مواد شناخته شده موثر بر خلق و خو و شناخت، بر درمان علائم عصبی مرتبط با بیماری پارکینسون و اختلالات خلقی، مانند استرس و اضطراب متمرکز هستند.

در این مطالعه ۳۶ نفر افراد بزرگسال ۱۸ تا ۳۵ ساله حضور داشتند و از آنها خواسته شده بود ۲۵۰ میلی‌لیتر نوشیدنی قبل از انجام مجموعه‌ای از آزمایشات ارزیابی عملکرد ذهنی مصرف کنند. به گروهی از شرکت‌کنندگان دارونمای شیرین که طعم آن شبیه انگور سیاه بود، به گروه دیگر عصاره آنتوسیانین غنی شده با انگور سیاه و به گروه دیگر آبمیوه انگور سیاه داده شد.

پژوهشگران پس از بررسی نتایج، کشف کردند که مصرف آبمیوه انگور سیاه، سبب ایجاد بهبودی در خلق و خوی افراد و کاهش میزان خستگی فکری و ذهنی آنها شد. علاوه بر این، آزمایش خون این افراد نشان داد که فعالیت آنزیم مونوآمینوآکسیداز (MAO) به شدت پس از مصرف آبمیوه انگور سیاه کاهش یافت، این نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در انگور و انگور سیاه برای سلامت مغز و یا کنترل علائم اختلالاتی مانند بیماری پارکینسون مفید است.