

تاثیر خوردن نشاسته در بزرگ شدن مغز انسان

تیمی از محققان در پژوهش جدید خود نشان داده‌اند انسان‌های نخستین با افزودن غذاهای نشاسته‌ای به رژیم غذایی‌شان، انرژی اضافی را که برای حمایت از مغز بزرگ‌شان لازم بود، تامین کردند.



تیمی از محققان در پژوهش جدید خود نشان داده‌اند انسان‌های نخستین با افزودن غذاهای نشاسته‌ای به رژیم غذایی‌شان، انرژی اضافی را که برای حمایت از مغز بزرگ‌شان لازم بود، تامین کردند.

به گزارش سرویس پژوهشی ایسنا منطقه خراسان، انسان‌ها از نظر فیزیکی تفاوت‌های مهمی با حیوانات دارند، از جمله این که دارای مغز بسیار بزرگتری هستند که حدود یک چهارم از کالری مصرفی آن‌ها را می‌سوزاند. اما کشف و درک رژیمی که انرژی مورد نیاز این مغز بزرگ را به خوبی فراهم کند چندان هم ساده نبوده است.

آنزیم آمیلاز موجود در بزاق دهان انسان به شکستن نشاسته کمک می‌کند. در مقایسه با نخستین‌ها که بیشتر به جویدن مواد گیاهی کم کربوهیدرات و پرفیبر تمایل دارند، انسان‌ها کپی‌های متنوعی از ژن آمیلاز دارند که می‌تواند آنها را قادر سازد کربوهیدرات‌ها را به نحو موثرتری تجزیه کنند و از انرژی اضافی آن بهره ببرند.

این سازش می‌تواند در طول زمان توسعه پیدا کرده و انسان‌ها را قادر به داشتن مغز بزرگتر کرده باشد؛ فرآیندی که حدوداً 800 هزار سال پیش رخ داده است. علاوه بر این وقتی ما شروع به پختن غذاهایمان کردیم توانستیم کاری کنیم که غذاهای نشاسته‌ای راحت‌تر در بدن تجزیه شوند و کالری بیشتری از آنها نصیب‌مان شود.

امروزه مغز ما یک‌چهارم از انرژی مصرفی ما را استفاده می‌کند. چیزی که بدون وجود کربوهیدرات‌ها امکان‌پذیر نبود. این تحقیق در مجله Quarterly Review of Biology به چاپ رسیده است.