

# این میوه ها را نوش جان کنید و زوال عقل را از خود دور کنید

28 دی 1401

رژیم غذایی یکی از ارکان کلیدی برای حفظ سلامت کلی بدن است. رژیم غذایی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی می تواند به کاهش خطر ابتلا به طیف وسیعی از بیماری ها از جمله زوال مغز و بیماری های مرتبط کمک کند.

زوال شناختی باعث کاهش عملکرد تفکر، حافظه، تمرکز و سایر عملکردهای مغزی است. این پدیده عمدتاً در افراد مسن دیده می شود و اغلب نشانه اولیه زوال عقل و سایر بیماری های عصبی است. در حالی که برای بسیاری از افراد یک وضعیت ناراحت کننده است، می توان خطر ابتلا به آن را کاهش داد و شروع زوال شناختی را به تاخیر انداخت. یکی از راه های انجام این کار، در کنار ورزش، داشتن یک رژیم غذایی متعادل است. براساس مطالعه ای که اخیراً در مجله تغذیه انگلیس منتشر شده، یک نوع میوه خاص می تواند در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مفید باشد.

این مطالعه نشان می دهد که میوه ها می توانند خطر ابتلا به زوال عقل را تا 23 درصد کاهش دهند. این نتایج پس از مطالعه بیش از 13 هزار شرکت کننده در یک مطالعه ژاپنی به دست آمد. آنها دریافتند افرادی که هر روز مرکبات مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که فقط یک یا دو بار در هفته از مرکبات استفاده می کنند، در شش سال آینده به میزان قابل توجهی کمتر به زوال عقل مبتلا می شوند. داده های مورد نظر برای این مطالعه از پایگاه داده بیمه مراقبت طولانی مدت ژاپن گرفته شده است.

علاوه بر این، محققان عوامل دیگری مانند مصرف سبزیجات، سایر میوه ها و [سلامت](#) کلی فرد را تنظیم کردند. از آنجایی که این عوامل متفاوت بودند، رابطه بین مرکبات و زوال عقل تفاوت زیادی نداشت.

نمونه هایی از مرکبات که به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل کمک می کنند، عبارتند از: لیمو، پرتقال، گریپ فروت، لیمو ترش سبز و نارنگی.

البته برای رسیدن به این نتیجه که مصرف مرکبات تاثیر قطعی بر کاهش خطر ابتلا به زوال عقل دارد، باید مطالعات و تحقیقات بیشتر و گسترده تری انجام داد.

زوال عقل یکی از کشنده ترین بیماری های جهان است، بیماری که در حال حاضر با درمان های کمی موثر برای مبارزه با این بیماری غیر قابل درمان است. در حال حاضر، هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد و درمان های موجود محدود است. در نتیجه، بودجه زیادی برای تحقیقات پیشگیرانه و واکنشی در نظر گرفته می شود.