

تأثیر قدرتمند آب آلبالو بر سلول های مغز

22 خرداد 1401

آلبالو و آب آن حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و سایر ترکیبات گیاهی مفید هستند که ممکن است اثرات محافظتی بر روی سلول های مغز داشته باشد.

نوشیدنی که برای مصرف انتخاب می کنیم می تواند تأثیر قدرتمندی بر مغز داشته باشد. برای مثال، نوشیدن چای خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد و مصرف نوشابه رژیمی این خطر را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.

با این حال، مشخص شده است که یک نوشیدنی به طور خاص موجب تقویت حافظه در افرادی می شود که از زوال عقل رنج می برند و همچنین تأثیر قابل توجهی بر سلامت کلی دارد.

در ادامه بخوانید تا متوجه شوید که چه نوشیدنی می تواند به مغز شما و جوانه های چشایی شما کمک کند.

زوال عقل، اصطلاحی برای گروهی از بیماری هایی که باعث زوال شناختی می شوند؛ زوال عقل مانند آلزایمر و زوال عقل با اجسام لویی، یک وضعیت ناتوان کننده است که متأسفانه رو به افزایش است.

آمار ابتلا به زوال عقل شگفت آور است؛ بطوریکه طبق گزارش انجمن آلزایمر، بیش از شش میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که پیش بینی می شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۳ میلیون افزایش یابد.

زوال عقل در مجموع از سرطان سینه و پروستات مرگبارتر است و از هر سه سالمند یک نفر را می کشد. یافتن راه هایی برای محافظت و تقویت سلامت مغز حتی در بهترین شرایط بسیار مهم است.

بر اساس این گزارش، اما از آنجایی که زوال عقل می تواند آسیب قابل توجهی به آن اندام حیاتی و میلیاردها سلول مغزی وارد کند، مهم است بدانیم که چه کاری می توان انجام داد تا به طور بالقوه از آسیب به عملکرد شناختی خود جلوگیری کنیم، یا سلامت مغز خود را پس از شروع زوال عقل مدیریت کنیم.

آب آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان

نتایج یک مطالعه که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که آب آلبالو به بهبود توانایی های شناختی در بیماران آلزایمری کمک می کند. محققان بر این باورند که آنتی اکسیدان های موجود در این آب میوه ممکن است کلید اصلی این موضوع باشد. اما چرا؟

انجمن آلزایمر توضیح می دهد: چند مطالعه نشان داده که استرس اکسیداتیو، ممکن است در تغییرات مغز که باعث ابتلا به بیماری آلزایمر می شود، نقش داشته باشد.

آب آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند استرس اکسیداتیو را برطرف کند. آلبالو و آب آن حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و سایر ترکیبات گیاهی مفید هستند که ممکن است اثرات محافظتی بر روی سلول‌های مغز داشته باشد.

مطالعات نشان داده اند که آب آلبالو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که می‌تواند به درد عضلات، مشکلات خواب و فشار خون بالا و همچنین بیماری‌هایی مانند نقرس و آرتروز کمک کند. این فواید ممکن است به تأثیر آب آلبالو بر مغز مربوط باشد.

شیو چینگ چای، استادیار بهداشت رفتاری و تغذیه در دانشگاه دلاور توضیح داد، اثرات مفید بالقوه آلبالو ممکن است به ترکیبات زیست فعال آن‌ها که شامل پلی فنول‌ها، آنتوسیانین‌ها و ملانین می‌شود، مربوط باشد. آن‌ها همچنین ممکن است به اثرات بالقوه کاهش فشار خون آلبالو مرتبط باشند، زیرا فشار خون می‌تواند بر جریان خون به مغز تأثیر بگذارد.

انتخاب سبک زندگی سالم می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل کمک کند

اطمینان از اینکه از سلامت کلی خود مطلع هستید و اینکه باید به دنبال علائم اولیه زوال عقل باشید، می‌تواند بخش مهمی از مدیریت این بیماری باشد.

رایان سی وارنر، روانشناس بالینی، می‌گوید: تشخیص زودهنگام زوال عقل به این معنی است که می‌توانید بیشتر در تصمیم‌گیری‌های شخصی درباره آینده خود مشارکت داشته باشید. می‌توانید درمان‌ها را زودتر شروع کنید، که آن‌ها را مؤثرتر می‌کند، و می‌توانید برخی از بیماری‌هایی را که می‌توانند علائم زوال عقل شما را بدتر کنند، مانند کمبود ویتامین، اختلالات خواب، افسردگی یا سوء مصرف الکل، شروع کنید.

انتخاب‌های خاص [سبک زندگی](#) می‌تواند به کاهش خطر زوال عقل یا بهبود عملکرد شناختی کمک کند. به ویژه، ورزش می‌تواند تقویت کننده مغز باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۰ دقیقه ورزش در روز خطر زوال شناختی را حتی پس از شروع زوال عقل کاهش می‌دهد و پروتئین‌های محافظتی برای مغز فراهم می‌کند.

خواب کافی و تعامل اجتماعی از دیگر عادات سالمی هستند که می‌تواند به جلوگیری از دست دادن حافظه و مهارت‌های حرکتی کمک کنند.