

تغذیه سالم می‌تواند از مغز در برابر پیری محافظت کند

27 خرداد 1404

بر اساس یافته‌های اخیر، افرادی که در میان‌سالی رژیم غذایی سالم خود را بهبود بخشیدند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی‌شان بدتر شد، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به زوال عقل قرار داشتند.

«سونگ-یی پارک»، محقق و استادیار دانشگاه هاوایی، گفت: «یافته‌های مطالعه ما تأیید می‌کند که الگوهای غذایی سالم در اواسط تا اواخر زندگی و بهبود آنها در طول زمان ممکن است از زوال عقل و زوال عقل مرتبط با آن جلوگیری کند.»

این نشان می‌دهد که هیچ‌وقت برای اتخاذ یک رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از زوال عقل دیر نیست.

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۹۳۰۰۰ بزرگسال را که در یک مطالعه سلامت بلندمدت شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در زمان شروع مطالعه در دهه ۱۹۹۰ بین ۴۵ تا ۷۵ سال سن داشتند و بیش از ۲۱۰۰۰ نفر در سال‌های پس از آن به بیماری آلزایمر یا زوال عقل مبتلا شدند.

شرکت‌کنندگان در مطالعه پرسشنامه‌های رژیم غذایی را پر کردند و محققان پاسخ‌های آنها را برای سنجش پایبندی‌شان به رژیم غذایی MIND ارزیابی کردند. رژیم غذایی MIND ترکیبی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم غذایی DASH (رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا) است، دو الگوی غذایی که نشان داده شده است سلامت افراد را بهبود می‌بخشند.

طبق گفته دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، این رژیم بر غلات کامل، سبزیجات، آجیل، لوبیا، انواع توت، مرغ و ماهی تأکید دارد، در حالی که به افراد توصیه می‌کند مصرف شیرینی، شکلات، گوشت قرمز، پنیر، غذاهای سرخ‌شده و کره / مارگارین را محدود کنند.

به طور کلی، افرادی که رژیم غذایی آنها از ابتدا با الگوی غذایی MIND همسو بود، ۹٪ خطر ابتلاء به زوال عقل کمتری داشتند.

محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها در طول یک دوره ۱۰ ساله به رژیم غذایی MIND نزدیک‌تر شد، ۲۵٪ خطر ابتلاء به زوال عقل در آنها کمتر بود. حتی اگر در ابتدا از آن الگوی غذایی به طور دقیق پیروی نمی‌کردند.