

سویا برای مغز کودکان مفید است

26 تیر 1403

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از سویا ممکن است برای بچه‌ها مفید باشد.

این مطالعه نشان داد که کودکان ۷ تا ۱۳ ساله‌ای که رژیم غذایی آنها حاوی ایزوفلاون‌های بیشتری بود، توجه بیشتر در کلاس درس و توانایی تفکر بهتری داشتند. سویا و محصولات سویا سرشار از ایزوفلاون هستند که نشان داده شده است حافظه را در بزرگسالان بهبود می‌بخشد.

«آجلا بریستینا»، دانشجوی دکترا در دانشگاه ایلینوی، می‌گوید: «غذاهای حاوی سویا اغلب جز منظم رژیم غذایی کودکان در ایالات متحده نیستند. مطالعه ما شواهدی از اهمیت مواد مغذی موجود در غذاهای سویا برای قوه شناخت دوران کودکی اضافه می‌کند.»

تیم او داده‌های مطالعه‌ای را که شامل ۱۲۸ کودک بود، بررسی کرد. آنها میزان دریافتی هر کودک را از سوابق رژیم غذایی یک هفته‌ای، از جمله مقادیر ویتامین‌ها، ریز مغذی‌ها و درشت مغذی‌ها و ایزوفلاون‌ها محاسبه کردند.

سپس محققان از مجموعه‌ای از تست‌های کاغذ و مداد استفاده کردند که برای سطح پایه تنظیم شده بود تا توانایی فکری کودکان را بسنجند. فعالیت امواج مغزی زمانی ثبت شد که بچه‌ها یک تمرین تطبیق رایانه‌ای را برای اندازه‌گیری دامنه توجه و سرعت ذهنی انجام دادند.



در حالی که شرکت کنندگان تمایل به مصرف مقادیر کم سویای غنی از ایزوفلاون داشتند، آنهایی که بیشتر مصرف کرده بودند سریع‌تر به تکالیف مربوط به توجه پاسخ دادند و اطلاعات را سریع‌تر پردازش کردند.

محققان هیچ ارتباطی بین مصرف سویا و توانایی ذهنی عمومی پیدا نکردند.

بریستینا در ادامه افزود: «مصرف سویا برای شرکت کنندگان از ۰ تا ۳۵ میلی گرم در روز متغیر بود. برای درک این موضوع، یک فنجان شیر سویا حدود ۲۸ میلی گرم ایزوفلاون، یک وعده توفو حدود ۳۵

میلی گرم و نصف فنجان اِدامام بخارپز شده حدود ۱۸ میلی گرم ایزوفلاون را تأمین می‌کند.»

وی گفت که تنقلاتی مانند اِدامام بو داده، آجیل سویا یا شیر سویا راه خوبی برای افزودن سویا به رژیم غذایی است. توفو، تمپه یا ناگت های مبتنی بر سویا نیز خوب هستند.

برستینا گفت: «برای درک بهتر اثرات مصرف غذاهای سویا بر توانایی‌های شناختی کودکان و میزان دقیق مصرف ایزوفلاون لازم برای ایجاد زمان پاسخ سریع‌تر، نیازمند رویکردهای مداخله‌ای است.»