

عاداتی که روند از دست دادن حافظه در مردان را تسریع کند

31 فروردین 1405

فکر می‌کنید مصرف نمک فقط روی قلبتان تأثیر می‌گذارد؟

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که مصرف بالای نمک ممکن است روی حافظه‌تان هم تأثیر بگذارد.

یک بررسی شش ساله ارتباط شگفت‌انگیزی بین مصرف سدیم یا نمک و کاهش توانایی شناختی در مردان پیدا کرده است.

پژوهشگران عادات غذایی و سلامت مغز بیش از ۱۲۰۰ بزرگسال را طی شش سال پیگیری کردند و به نکته‌ی شگفت‌انگیزی دست یافتند.

مردانی که مقادیر بیشتری سدیم مصرف می‌کردند، کاهش سریع‌تری در «حافظه‌ی اپیزودیک» داشتند. حافظه‌ای که برای به یاد آوردن تجربیات شخصی و رویدادهای خاص گذشته، مانند جایی که ماشین خود را پارک کرده‌اید، استفاده می‌کنید.

جالب اینجاست که همین اثر در زنان مشاهده نشد.

این پژوهشگران معتقدند که نمک زیاد ممکن است به التهاب مغز، آسیب به رگ‌های خونی و کاهش جریان خون به مغز کمک کند، که همه این موارد می‌توانند بر عملکرد مغز شما در طول زمان تأثیر بگذارند.

آنها می‌گویند این یافته‌ها شواهد اولیه‌ای از ارتباط بین مصرف سدیم و عملکرد شناختی ارائه می‌دهند، اما تحقیقات بیشتری برای درک چگونگی عملکرد این رابطه و اینکه آیا کاهش سدیم می‌تواند به تأخیر انداختن بیماری آلزایمر کمک کند، مورد نیاز است.