

# پنیر کم چرب در پیشگیری از آلزایمر مؤثر است

23 آبان 1403

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که بدون استثنا هر روز پنیر می‌خورید، این مطلب را بخوانید.

آخرین شواهد نشان می‌دهد عدم تمرکز، زوال حافظه و تضعیف عملکرد شناختی ممکن است با مصرف انواع خاصی از پنیر مرتبط باشد.

بیماری آلزایمر، شایع‌ترین علت زوال عقل و یک وضعیت دژنراتیو است؛ که طی آن، افزایش بالقوه پروتئین‌های خاصی در مغز می‌تواند منجر به مرگ آهسته نورون‌ها شود. این وضعیت در نهایت علائمی چون از دست دادن حافظه، مشکل در تفکر یا حل مسئله و تغییر در خلق و خو و رفتار را ایجاد می‌کند.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف پنیر به دلیل دارا بودن برخی ترکیبات می‌تواند در بهبود حافظه کوتاه‌مدت و پیشگیری از آلزایمر مؤثر باشد، اما نکته مهم در این مطالعات این است که پنیر مصرف‌شده در این مطالعات، پنیر کم‌چرب و به میزان متعادل بوده است.

در عین حال تحقیقات دیگری هم انجام شده که نشان می‌دهند مصرف پنیر در طولانی‌مدت ممکن است منجر به تضعیف حافظه و عملکرد شناختی شود. پنیر مصرفی در این مطالعات از نوع پنیر فرآوری‌شده و پرچرب بوده است.

پنیرهای فرآوری‌شده یا پروسس از ترکیب ضایعات پنیرهای معمولی تهیه می‌شود و افزودنی‌هایی نظیر ادویه، روغن و نمک به آن اضافه می‌شود. این نوع از پنیر در مقایسه با سایر پنیرها از نظر میزان کلسیم و خواص تغذیه‌ای، ارزش غذایی کمتر و مواد نگهدارنده بیشتری دارند.

**پنیر چگونه بر سلامت مغز اثر می‌گذارد؟**



اگرچه پنیر به‌عنوان عضوی از خانواده لبنیات خواص بسیاری دارد، اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند مشکل‌ساز باشد. پنیرهای پرچرب علاوه بر کالری بالا حاوی چربی اشباع‌شده هستند و می‌توانند

با ایجاد اختلال در هیپوکامپ (محل تشکیل حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت)، عملکرد حافظه را کاهش دهند و حتی باعث التهاب مغز شوند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که چربی اشباع‌شده می‌تواند قدرت تفکر را مختل کند و توانایی تمرکز را از بین ببرد.

اخیراً مشخص شده است که یکی از راه‌های جلوگیری از کاهش حافظه، پرهیز از مصرف برخی پنیرهای فرآوری‌شده است؛ زیرا پنیر فرآوری‌شده حاوی آنزیمی به نام «دی استیل» است. دی استیل یک ماده شیمیایی است و در پنیرهای فرآوری‌شده، بافت پنیر را خامه‌ای‌تر و نرم‌تر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که دی استیل می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کند و پلاک‌های خطرناکی را روی مغز تشکیل دهد و از این طریق منجر به کاهش جدی حافظه شود.

### **پنیر را خالی نخورید**

تحقیقات دیگری هم وجود دارد که ثابت می‌کند مصرف پنیر به‌تنهایی به طور جدی باعث کاهش عملکرد مغز می‌شود. پنیر حالت فشرده‌تری نسبت به سایر لبنیات از جمله شیر و ماست دارد و از همین رو حجم کلسیم در آن بسیار بالا است. با خوردن پنیر، مقدار زیادی کلسیم وارد بدن می‌شود که تعادل کلسیم بدن را بر هم می‌زند. با افزایش کلسیم خون در پی مصرف پنیر، بدن برای حفظ تعادل، از مغز فسفر قرض می‌گیرد و همین امر باعث کاهش ذخیره فسفر مغز می‌شود و این در حالی است که فسفر برای عملکرد مغز ضروری است.

بنابراین اینکه در گذشته گفته می‌شد پنیر عملکرد حافظه و سلول‌های مغز را کاهش می‌دهد و به عبارتی فرد را خنگ می‌کند، تقریباً صحت دارد. از سوی دیگر گردو منبع غنی فسفر است و از همین رو می‌تواند هنگام استفاده با پنیر، تعادل کلسیم و فسفر را در بدن حفظ کند.