

مختل شدن عملکرد مغز با مصرف فست فودها

10 اردیبهشت 1404

مطالعه‌ای در دانشگاه سیدنی نشان داد که رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و قند می‌توانند حافظه جهت یابی مکانی را مختل کنند.

دانشگاه سیدنی گفت این تحقیق اولین تحقیقی است که مستقیماً این رژیم‌ها را با کاهش توانایی جهت یابی در انسان، عملکرد کلیدی هیپوکامپ مغز، مناطقی از مغز که مرکز احساسات و حافظه هستند، مرتبط می‌کند.

به گفته سرپرست مطالعه، «دومینیک تران»، «این مطالعه شامل ۵۵ دانشجوی ۱۸ تا ۳۸ ساله بود که پرسشنامه‌های رژیم غذایی، تست حافظه فعال و بررسی شاخص توده بدن را قبل از حرکت در پیچ و خم واقعیت مجازی تکمیل کردند.»

طبق این مطالعه، افرادی که سطوح بالایی از قند تصفیه شده و چربی‌های اشباع شده مصرف می‌کردند، در به یاد آوردن مکان یک شیء پنهان پس از آزمایش‌های متعدد به طور قابل توجهی بدتر عمل کردند.

تران گفت: «این نشان می‌دهد که رژیم غذایی سرشار از قند و چربی می‌تواند عملکرد هیپوکامپ را حتی در بزرگسالان جوان مختل کند، و اخبار دلگرم‌کننده این است که این اثرات احتمالاً از طریق تغذیه سالم‌تر قابل برگشت هستند.»

او گفت: «تغییرات رژیم غذایی می‌تواند سلامت هیپوکامپ و در نتیجه توانایی ما را در جهت‌یابی در محیط خود، مانند زمانی که در حال کاوش در یک شهر جدید یا یادگیری مسیر جدید خانه هستیم، بهبود بخشد.»

وی افزود: «این یافته‌ها به شواهد فزاینده‌ای اضافه می‌کند که رژیم‌های غذایی ناسالم نه تنها خطرات سلامت جسمی را افزایش می‌دهد، بلکه بر عملکرد مغز تأثیر منفی می‌گذارد، حتی در اوایل بزرگسالی که عملکرد شناختی معمولاً قوی است.»

تران بر اهمیت انتخاب‌های غذایی برای حفظ سلامت مغز و جلوگیری از زوال شناختی تأکید کرد.