مصرف روزانه مولتی ویتامین برای مغز سالمندان مفید است

1 بهمن 1402

یک کارآزمایی جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین می‌تواند به افراد در حفظ سلامت مغز با افزایش سن کمک کند.

مدیکال نیوز نوشت: نتایج نشان می‌دهد که مصرف مولتی ویتامین‌ها می‌تواند به جلوگیری از از دست دادن حافظه و زوال شناختی آهسته در میان سالمندان کمک کند.

مصرف مولتی ویتامین به شکل روزانه پیری مغز را در مقایسه با دارونما به میزان دو سال کاهش داد.

با این حال محققان می‌گویند مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین احتمالاً مفید است، اما مشخص نیست که آیا احتمالاً تأثیر زیادی در افرادی که رژیم غذایی سالم دارند، خواهد داشت یا خیر.

دکتر «چیراگ ایواس»، محقق ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست، گفت: «زوال شناختی یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های سلامتی برای بیشتر سالمندان است و مکمل‌های روزانه مولتی ویتامین‌ها این پتانسیل را دارد که رویکردی جذاب و در دسترس برای کند کردن پیری شناختی داشته باشد.»

در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداخته شد که آیا مکمل خاص عصاره کاکائو، مولتی ویتامین یا هر دو ممکن است به افزایش سلامت کمک کن یا نه.

تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰۰۰ شرکت‌کننده در سه کارآزمایی بالینی مجزا اما مرتبط، شواهد قوی از فواید مصرف روزانه مولتی ویتامین‌ها به مدت دو تا سه سال برای عملکرد مغز و حافظه نشان داد.

ایواس در این باره گفت: «متاآنالیز سه مطالعه شناختی جداگانه شواهد قوی و ثابتی ارائه می‌دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین حاوی بیش از ۲۰ ریزمغذی ضروری، به جلوگیری از از دست دادن حافظه و کند کردن زوال شناختی کمک می‌کند.»

کد خبر