نقش بادام زمینی در تقویت حافظه

17 آذر 1404

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه مقدار کمی بادام‌زمینی بی‌نمک و بوداده با پوست می‌تواند جریان خون مغزی، حافظه و سلامت قلب سالمندان را به‌طور قابل‌توجهی بهتر کند.

متخصصان دریافتند که تقویت جریان خون از این طریق نه تنها حافظه را تقویت می‌کند بلکه بر سلامت قلب شرکت‌کنندگان نیز اثر مثبت دارد.

متخصصان دانشگاه «ماستریخت» هلند ۳۱ فرد سالم ۶۰ تا ۷۵ ساله را تحت یک برنامه ۱۶ هفته‌ای قرار دادند و از آن‌ها خواستند روزی ۶۰ گرم بادام‌زمینی بدون نمک و بوداده با پوست مصرف کنند. این مقدار، تقریبا معادل دو وعده، باید در رژیم غذایی معمول آن‌ها گنجانده می‌شد.

به شرکت‌کنندگان گفته شد بادام‌زمینی‌ها را بدون هیچ تغییری مصرف کنند (خرد نکنند، پودر نکنند، در غذا نپزند و گرم نکنند) چون ممکن است خواص تغذیه‌ای آن را تغییر دهد.

این افراد در آغاز، وسط و پایان مطالعه، تحت آزمایش قرار گرفتند و در هر نوبت، فشار خون و ترکیب بدنی آن‌ها (درصد چربی بدن، مقدار عضله، میزان آب بدن و توده بدون چربی) اندازه‌گیری شد. در مرحله پایانی، آزمون‌های شناختی و تصویربرداری پیشرفته برای بررسی جریان خون مغزی نیز اضافه شد.

تصویربرداری‌ها نشان داد در پاسخ‌پذیری عروق مغز یعنی توانایی رگ‌ها برای گشاد و تنگ شدن به منظور تنظیم جریان خون، بهبود قابل‌توجهی رخ داده است و پس از ۱۶ هفته مصرف بادام‌زمینی، جریان خون کلی در مغز شرکت‌کنندگان ۳.۶ درصد بیشتر از دوره کنترل بود.

دکتر «پیتر یوریس»، نویسنده اصلی مطالعه توضیح می‌دهد: سی‌بی‌اف یا جریان خون مغزی (CBF) یک شاخص فیزیولوژیک مهم برای عملکرد عروق مغز است و مقدار خونی که اکسیژن و مواد مغذی لازم برای سلامت مغز را می‌رساند، نشان می‌دهد. سی‌بی‌افِ پایین با کاهش توانایی شناختی مرتبط است و می‌تواند بر توجه، سرعت واکنش و حافظه اثر بگذارد.

وقتی متخصصان ماده خاکستری مغز (ناحیه اصلی سلول‌های عصبی) را بررسی کردند، دریافتند که جریان خون در آن قسمت ۴٫۵ درصد افزایش یافته است. در لوب پیشانی هم افزایش سی‌بی‌اف ۶٫۶ درصد و در لوب گیجگاهی افزایش ۴.۹ درصدی مشاهده شد. این نواحی در حافظه، زبان، تصمیم‌گیری و کنترل احساسات نقش کلیدی دارند.

این فواید عروقی به عملکرد بهتر حافظه نیز منجر شد و افرادی که بادام‌زمینی مصرف کرده بودند در یک آزمون حافظه، تعداد بیشتری واژه از فهرست ۲۰ دقیقه قبل را به یاد آوردند.

چرا بادام‌زمینی چنین تاثیری دارد؟

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان چند دلیل احتمالی را مطرح می‌کنند. یکی اینکه بادام‌زمینی سرشار از ال‌ـآرژنین، چربی‌های غیراشباع و پلی‌فنول‌هاست که همگی برای سلامت عروق مفیدند. از طرفی پوست بادام‌زمینی نیز حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است.

فوایدی فراتر از مغز

در این آزمایش، فشار خون سیستولیک شرکت‌کنندگان هم به‌طور متوسط ۵ میلی‌متر جیوه کاهش یافت و فشار نبض نیز ۴ میلی‌متر جیوه کم شد. این کاهش‌ها مهم هستند از آن جهت که فشار خون بالا به رگ‌های کوچک مغز و قلب آسیب می‌زند و خطر بیماری‌های قلبی و کاهش عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد. افرادی که در میانسالی فشار خون بالای خود را کنترل نمی‌کنند، ۴۹ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار می‌گیرند.

نکته جالب اینکه با وجود اضافه شدن حدود ۳۴۰ کالری به کالری روزانه شرکت‌کنندگان، آن‌ها تقریبا افزایش وزن نداشتند.

یوریس و همکارانش قصد دارند بررسی کنند که آیا فراورده‌های بادام‌زمینی مثل کره بادام‌زمینی هم اثر مشابهی دارند یا خیر و آیا مقدار کمتر نیز می‌تواند به همان اندازه اثرگذار باشد.