

# نقش مصرف روزانه شیر در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

30 مرداد 1401

**محققان دریافته‌اند که نوشیدن روزانه سه فنجان شیر می‌تواند آنتی اکسیدان را در مغز بیشتر کند که مانع از بیماری‌هایی مثل آلزایمر می‌شود.**

اکثر افراد جامعه تصور می‌کنند [شیر](#) نوشیدنی کودکان است، چون مواد مغذی بسیاری دارد و خیلی از بزرگسالان در واقع با افزایش سن، قابلیت هضم آن را از دست می‌دهند. ولی افرادی که امکان استفاده از این ماده غذایی را دارند، در صورت مصرف شیر می‌توانند به مزایای بیشتر از آنچه معمولاً تصور می‌شود، دست پیدا کنند.

بر اساس مطالعه گروهی از محققان مرکز پزشکی دانشگاه کانزاس (KU) بزرگسالانی که روزانه سه فنجان شیر لبنی می‌نوشند، دارای سطح بالاتری از یک آنتی‌اکسیدان خاص هستند که می‌تواند از مغز در برابر افزایش سن و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن محافظت کند. نتایج این تحقیقات در مجله *Frontiers in Nutrition* منتشر شده است.

این آنتی‌اکسیدان با نام گلوتاتیون یا GSH می‌تواند مانع از فرسودگی مغز توسط رادیکال‌های آزاد یا سایر اکسیدان‌هایی شود که معمولاً با تبدیل مواد مغذی مغز به انرژی به وجود می‌آیند. اگرچه این اتفاق وحشتناک به نظر می‌رسد، اما در واقع یک فرآیند طبیعی است که دانشمندان آن را شبیه فرسودگی خودروهای قدیمی توصیف می‌کنند و با بیماری‌هایی مثل [آلزایمر](#) و پارکینسون مرتبط می‌دانند.

با افزایش سن، سطح GSH در [مغز](#) ما کاهش می‌یابد. دانشمندان به بررسی ۷۳ بزرگسال در بازه سنی ۶۰ تا ۸۹ سال پرداختند که روزانه کمتر از ۱.۵ واحد لبنیات مصرف می‌کردند. این افراد به دو گروه تقسیم شدند: گروه اول مقدار دریافت شیر خود را افزایش ندادند، اما از گروه دوم خواسته شد تا به مدت سه ماه روزانه سه فنجان شیر کم‌چرب بنوشند.

دانشمندان در پایان کار دریافتند گروهی که روزانه سه فنجان شیر نوشیده بودند، به طور میانگین ۵ درصد GSH بیشتر در مغز خود داشتند و مقدار این آنتی‌اکسیدان در ناحیه پاریتال مغز ۷ درصد بیشتر شده بود. ولی افرادی که شیر کمتری نوشیده بودند، تغییری را تجربه نکردند.

دکتر «دبرا سالیوان»، استاد و عضو هیئت علمی دانشگاه کانزاس که از نویسندگان این مقاله بود، می‌گوید: «هیجان‌انگیز است که کاری به سادگی نوشیدن شیر، می‌تواند سطح GSH را افزایش دهد، چون شیر دارو نیست، صرفاً یک غذای ساده است؛ و مصرف سه فنجان شیر روزانه همان پیشنهاد دستورالعمل رژیم غذایی آمریکاست.»

محققان می‌گویند تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا دقیقاً بدانیم چرا مصرف شیر باعث افزایش سطح گلوکاتیون مغز شده است.