خوردن غذاهای پر ادویه حافظه را ضعیف می‌کند

24 بهمن 1401

فلفل قرمز یکی از پرمصرف‌ترین ادویه‌ها در جهان است و به ویژه در آسیا در مقایسه با کشورهای اروپایی محبوب‌تر است.

تحقیقات جدید پژوهشگران نشان می‌دهد: دنبال کردن یک رژیم غذایی پر ادویه و تند شده با فلفل قرمز با افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. علاوه بر این مطالعات انجام شده بیانگر این حقیقت است که مصرف ادویه و فلفل باعث ضعف حافظه می‌شود.

محققان طی مطالعات جدید خود دریافتند افرادی که بیش از ۵۰ گرم فلفل و ادویه در روز می‌خورند، دو برابر بیشتر از سایرین کاهش حافظه و مشکلات فکری را تجربه می‌کنند.

گفتنی است این کاهش قدرت حافظه برای افرادی که عاشق فلفل قرمز هستند، بیشتر است. این یافته‌ها بر خلاف جنبه‌های مثبت شناسایی شده برای مصرف غذاهای تند، از جمله ارتباط آن‌ها با عمر طولانی تر، کاهش فشار خون و ... است.

دکتر زومین شی، پژوهشگر ارشد این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق، گفت: در مطالعات قبلی ما مشخص شد که مصرف فلفل قرمز برای کاهش وزن بدن و فشار خون مفید است. با این حال، در این مطالعه جدید، ما اثرات نامطلوب ناشی از خوردن ادویه و فلفل بر حافظه و قدرت شناخت در میان سالمندان پیدا کردیم.

این مطالعه شامل بررسی شرایط حافظه بیش از ۴ هزار فرد بزرگسال چینی بود که طی ۱۵ سال تحت ردیابی قرار گرفتند.

به گفته محققان، غذاهای تند ردیابی شده شامل فلفل قرمز تازه و خشک بود، اما فلفل سیاه یا فلفل دلمه‌ای این تاثیر منفی را روی حافظه و ادراک افراد ایجاد نمی‌کرد.

دکتر شی در این رابطه گفت: فلفل قرمز یکی از پرمصرف‌ترین ادویه‌ها در جهان بوده و به ویژه در آسیا در مقایسه با کشورهای اروپایی محبوب است.

در بسیاری از کشورهای آسیایی از شرق آسیا از چین و هندوستان گرفته تا کشورهای عربی، تقریباً از هر سه بزرگسال یک نفر هر روز غذاهای بسیار تند مصرف می‌کند.

ماده فعال فلفل قرمز، کپسایسین است که در هنگام مصرف یا تماس با هر بافتی احساس سوزش ایجاد می‌کند. بررسی‌های انجام شده پیشین نشان می‌دهد کپسایسین با کاهش وزن مرتبط است، زیرا تصور می‌شود که متابولیسم را تسریع می‌کند و کاهش چربی را افزایش می‌دهد.

به این ترتیب توصیه می‌شود افراد میانسال و مسن کمتر از ۵۰ گرم فلفل و ادویه در روز مصرف کنند، زیرا احتمالا این رژیم غذایی برای حافظه و قدرت ادراک آن‌ها مضر باشد.

منبع: spring.org