مضرترین غذاها برای مغز را بشناسید

17 آبان 1404

محققان دانشگاه ویرجینیا تک هشدار داده‌اند که برخی از غذاها و نوشیدنی‌های فوق فرآوری شده ممکن است منجر به زوال شناختی و افزایش خطر ابتلا به انواع مختلف زوال عقل، از جمله بیماری آلزایمر، شوند.

در مطالعه‌ای روی ۴ هزار و ۷۵۰ آمریکایی ۵۵ سال به بالا، از داده‌های مطالعه سلامت و بازنشستگی دانشگاه میشیگان برای پیگیری سلامت شناختی شرکت‌کنندگان طی هفت سال استفاده شد و ارزیابی‌ها هر دو سال از سال ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ انجام شد.

نتایج نشان داد که مصرف حداقل یک وعده اضافی روزانه از محصولات حیوانی فوق فرآوری شده با ۱۷ درصد افزایش خطر زوال شناختی همراه است، در حالی که این خطر برای کسانی که یک وعده اضافی از نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه، چای سرد و نوشیدنی‌های میوه‌ای مصرف می‌کردند، تنها ۶ درصد افزایش یافت.

مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی غیرالکلی، غذاهای دودی، شیرینی‌ها، تنقلات شور، غذاهای مبتنی بر غلات، لبنیات یا وعده‌های غذایی آماده ارتباط قوی با زوال شناختی نشان نداد.

برندا دیوی، استاد تغذیه انسانی، غذا، ورزش و گوارش و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «مردم می‌توانند عادات غذایی خود را تغییر دهند. اعتدال و توازن کلید محافظت از مغز است.»

این مطالعه خاطرنشان می‌کند که مصرف بیش از حد فست فود بسیار رایج است، به طوری که غذاهای فرآوری شده ۶۵ درصد از خریدهای غذایی خانوارهای آمریکایی و ۳۸ درصد از نوشیدنی‌ها را در سال ۲۰۲۰ تشکیل می‌دهند.

این محصولات با فرآوری صنعتی شدید مشخص می‌شوند و حاوی رنگ‌ها، طعم‌دهنده‌ها و امولسیفایرهای مصنوعی هستند که در وعده‌های غذایی خانگی یافت نمی‌شوند. همچنین بسیاری از

جوانان و بزرگسالان مسن‌تر برای بیش از نیمی از کالری روزانه خود به آنها متکی هستند.

محققان تأکید می‌کنند که یادگیری مهارت‌های آشپزی و نحوه تهیه غذای سالم می‌تواند یک مداخله مؤثر برای محافظت از مغز و بهبود رژیم‌های غذایی باشد. همانطور که بن کاتز، دانشمند توسعه انسانی توضیح می‌دهد که «قرار دادن افراد در رژیم غذایی یک چیز است و تجهیز آنها به مهارت‌های آشپزی برای تهیه آن چیز دیگری است.»

این مطالعه در مجله آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است.

منبع: Science Alert