# نوشیدنی محبوب ایرانی ها عامل پیشگیری از آلزایمر است

9 مهر 1403

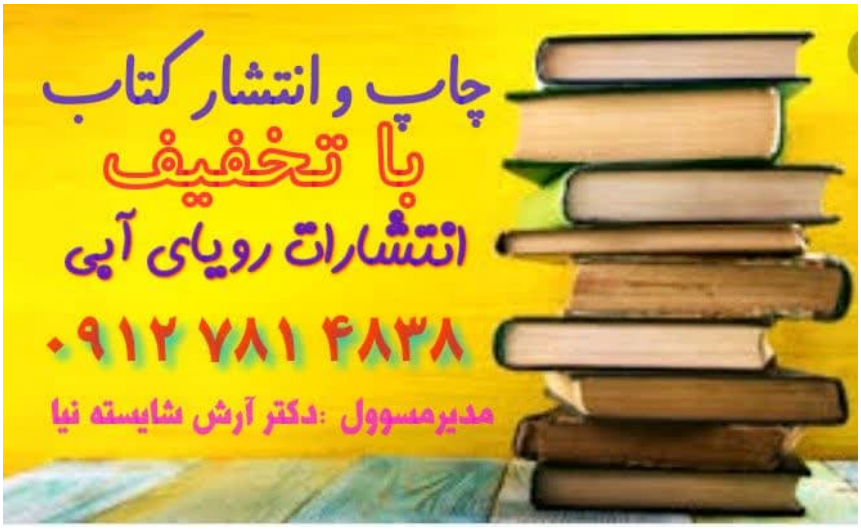
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف غذاهای حاوی فلاونوئید می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را به ویژه برای افراد در معرض خطر کاهش دهد.

با افزایش سن جمعیت جهان، پیش بینی می‌شود که تعداد افراد مبتلا به زوال عقل تا سال ۲۰۵۰ از ۵۰ میلیون به ۱۵۲ میلیون افزایش پیدا کند. این در حالی است که تاکنون هیچ درمانی برای زوال عقل وجود ندارد و به همین دلیل پیشگیری ضرورت بیشتری پیدا می‌کند که افزایش مصرف فلانوئیدها می‌تواند یکی از این راهکارهای پیشگیرانه باشد.

فلاونوئیدها آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند و فواید سلامتی متعددی از جمله کاهش التهاب، بهبود عملکرد رگ‌های خونی و ترویج نوروژنز (تشکیل نورون‌های جدید در مغز) دارند. این آنتی‌اکسیدان در چای سیاه و سبز، انواع توت ها (مانند توت فرنگی و زغال اخته)، سیب، انگور، پرتقال، گریپ فروت، فلفل دلمه‌ای، پیاز و شکلات تلخ یافت می‌شود.

به نقل از medicalnewstoday این مطالعه توسط محققان دانشگاه کوئینز بلفاست در ایرلند شمالی انجام شده و رابطه بین رژیم غذایی و زوال عقل را با استفاده از داده‌های ۱۲۲ هزار بزرگسال ۴۰ تا ۷۰ ساله بریتانیایی بررسی کرده است. در نهایت هم نشان داد که رژیم غذایی غنی از فلاونوئید ممکن است به طور قابل توجهی خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد و این مساله به ویژه برای افرادی که دارای استعداد ژنتیکی یا عوامل خطر مانند فشار خون بالا یا افسردگی هستند، موثرتر است.

محققان مشاهده کردند شرکت‌کنندگانی که بالاترین مصرف فلاونوئید را داشتند و به طور متوسط روزانه ۶ وعده اضافی از غذاهای غنی از فلاونوئید مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد کمتر از افرادی که کمترین میزان مصرف را دریافت می‌کردند به زوال عقل مبتلا شدند. افرادی هم که بیشترین غذاهای غنی از فلاونوئید را می‌خوردند، از نظر بدنی فعال تر بودند، شاخص توده بدنی کمتری داشتند و مشکلات مالی کمتری نسبت به افرادی که کمترین غذا را می‌خوردند، تجربه می‌کردند.




انتشارات رویای آبی– دکتر آرش شایسته نیا

پس از تجزیه و تحلیل‌های بیشتر، این ارتباط به ویژه در افراد با خطر ژنتیکی بالا، فشار خون بالا، یا علائم افسردگی قابل توجه بود و کاهش خطر را به ترتیب ۴۳٪، ۳۰٪ و ۴۸٪ نشان داد.

در مورد غذاهای خاص، مصرف حداقل دو مورد شامل پنج وعده چای یا نصف وعده توت بیشترین مزیت محافظتی را داشته و خطر زوال عقل را تا ۳۸ درصد در مقایسه با افرادی که اینها را مصرف نکرده‌اند کاهش می‌داد.