کاهش خطر زوال عقل با مصرف یک میان‌وعده‌ی محبوب

1 آبان 1403

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک مشت آجیل بدون نمک خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

مصرف روزانه این میان‌وعده به دلایل مختلف از جمله کاهش کلسترول و کاهش التهاب، در برابر بیماری‌ها «نقش محافظتی» دارد.

متخصصان دانشگاه کاستیا_لامانچا و دانشگاه پورتو داده‌های بیش از ۵۰ هزار شرکت‌کننده در بیوبانک انگلیس بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲ را اساس قرار دادند و در سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۳ پیگیری و سپس تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج این مطالعه که در مجله «جروساینس» (GeroScience) منتشر شد، حاکی از آن است که مصرف روزانه آجیل در برابر بیماری زوال عقل نقش محافظتی دارد و پژوهش ۷ ساله روی تعدادی از بزرگسالان انگلیسی که روزانه آجیل مصرف می‌کردند در مقایسه با کسانی که آجیل نمی‌خوردند از کاهش خطر ابتلا به زوال عقل خبر داد. البته عوامل دیگر مانند تعادل در سبک زندگی، مشکلات شنوایی، سلامت شخصی یا بیماری‌های مزمن نیز به‌جز مصرف آجیل در میزان کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نقش دارند.

به گزارش ایندیپندنت، متخصصان می‌گویند مصرف یک مشت آجیل بدون نمک، معادل ۳۰ گرم در روز مزایای بسیاری برای سلامت دارد.

زوال عقل اصطلاحی کلی برای طیف وسیعی از مشکلاتی است که بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد و شایع‌ترین آنها آلزایمر است. بیماری زوال عقل معمولا در افراد بالای ۶۵ سال شایع است و در حال حاضر یک میلیون نفر در انگلیس به آلزایمر مبتلا هستند.