

روغنی قدرتمند برای مقابله با زوال عقل

16 مرداد 1402

یک مطالعه اولیه نشان می‌دهد افرادی که با افزایش سن به دنبال تیزبینی ذهنی و ذهن فعال هستند بهتر است مارگارین را با [روغن زیتون](#) جایگزین کنند.

مدیسن نت نوشت: این مطالعه روی بیش از ۹۰۰۰۰ متخصص بهداشت ایالات متحده نشان داد که دوستداران روغن زیتون در طول سه دهه بعد کمتر به دلیل زوال عقل جان خود را از دست می‌دهند.

در مقایسه با هم‌تایان خود که به‌ندرت از روغن زیتون استفاده می‌کردند، افرادی که بیش از نیم قاشق غذاخوری در روز از این روغن مصرف می‌کردند، ۲۸ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از زوال عقل بودند.

به گفته محققان، یک تغییر کوچک رژیم غذایی می‌تواند تفاوت قابل توجهی ایجاد کند: مصرف روزانه یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون به جای همان مقدار روغن مارگارین ممکن است خطر مرگ ناشی از زوال عقل را تا ۱۴ درصد کاهش دهد.

به گفته محققان، اسیدهای چرب امگا ۳ فواید ضد التهابی دارند و روغن زیتون منبع خوبی از امگا ۳ است. اعتقاد بر این است که التهاب در فرآیند زوال عقل دخیل است و به همین خاطر خوردن منظم روغن زیتون می‌تواند مفید باشد.

فراتر از آن، مطالعات گذشته، رژیم غذایی مدیترانه‌ای را که غنی از روغن زیتون است با حافظه و مهارت‌های فکری بهتر در افراد مسن و کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط دانسته‌اند. با این حال، در مطالعه جدید، خود روغن زیتون – مستقل از رژیم غذایی کلی – با خطر کمتر مرگ ناشی از زوال عقل مرتبط بود.

«آن جولی تسیر»، محقق فوق دکتری در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد، می‌گوید: «حتی هنگام ارزیابی کیفیت رژیم غذایی، ما این ارتباط را مشاهده کردیم.»

مطالعات گذشته نشان داده‌اند که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد، که احتمالاً با کمک به بهبود فشار خون، کلسترول، عملکرد عروق خونی و موارد دیگر این اتفاق می‌افتد.

آنچه برای قلب مفید است برای مغز نیز مفید است و تصور می‌شود که [سلامت قلب و عروق](#) بهتر خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.