آیا تخم‌مرغ برای حافظه مفید است؟

10 تیر 1403

تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است.

متخصصان برای بررسی تاثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند.

طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد.

این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریبا یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

به گزارش ایندیپندنت، پروفسور «گری اسمال»، رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد اما می‌دانیم چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. **یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.**

طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

به گفته دکتر «تیلور والاس»، محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است.

تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.