

## الطعام الصحي طريقك لذاكرة حادة



ذهبت دراسة أميركية حديثة إلى أن كبار السن ممن يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالفيتامينات والأحماض الدهنية (أوميغا / 3) يتمتعون بذاكرة صحية حادة أفضل ممن يتناولون طعاماً غير صحي مليئاً بالدهون المشبعة مثل الوجبات السريعة. وأوضحت الدراسة التي نشرت في مجلة "الأكاديمية الأميركية لعلم الأعصاب" أن تناول طعام صحي قد يقلل من حالات انكماش حجم المخ التي ترتبط بمرض الزهايمر. وصرّح كاتب الدراسة مارت ترابر من معهد Pauling Linus قائلاً: "تظهر هذه الدراسة بوضوح النشاط البيولوجي والعصبي المرتبط بمستويات المواد الغذائية سواء الجيدة أو السيئة". وقد قام باحثون بالمعهد التابع لجامعة ولاية أوريغون بهذه الدراسة التي تعد الأولى من نوعها بالتعاون مع علماء من جامعة أوريغون للصحة والعلوم ببورتلاند.

وقد شملت هذه الدراسة 104 أشخاص من كبار السن في متوسط عمري 87 سنة، وقام الباحثون بقياس مستوى المواد الغذائية بالدم بدلاً من الاستعانة بأسلوب ملاء استبيان عن النظام الغذائي المتبع، والذي يكون أقل دقة، ولا يمكن التعويل عليه في مثل تلك الدراسات الدقيقة، وأضاف ترابر "الفيتامينات والعناصر الغذائية التي يحصل عليها الشخص من تناول الفواكه والخضروات والأسماك يمكن

قياسها في العلامات الحيوية بالدم، وأعتقد أن مثل تلك المواد الغذائية تعمل على حماية وظائف المخ". وقد أشار الباحثون إلى التأثير الإيجابي للمستويات العالية من فيتامين (E and .D.C.B) وكذلك الدهون الصحية التي نجدها في الأسماك على السرعة العقلية وحجم المخ، وأكد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الدهون المتحولة التي توجد في الأطعمة المحمرة والوجبات السريعة لا يحرزون نتائج جيّدة في الاختبارات المعرفية.