

خفض السعرات الحرارية في الأطعمة يحميك من الزهايمر والصرع



الأحد 23 أكتوبر 2016 09:10 م

نشرت دورية "Aging Cell" العلمية دراسة برازيلية حديثة، تقول إن خفض السعرات الحرارية في النظام الغذائي بنسبة 40% يوميًا يحمي الخلايا العصبية من التدمير والموت، والذي يحمي الجسم من أمراض الدماغ، وأهمها الزهايمر والصرع والكتة الدماغية.

وأجريت الدراسة على مجموعة من الفئران لقياس تأثير السعرات الحرارية على الخلايا، بعد أن كشفت دراسات سابقة وجود صلة بين قلة الأكل والعيش لمدة أطول، بحسب ما نشره "الأناضول".

وأوضح الباحثون بمعهد الكيمياء التابع لجامعة ساو باولو البرازيلية أن الأبحاث أثبتت من قبل أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى مقاومة الجسم للأمراض.

واكتشف الباحثون أن الفئران التي تناولت سعرات حرارية أعلى لمدة 14 أسبوع، مات عدد كبير منها، وأصيب بعضهم بالصرع، فيما لم تتعرض المجموعة التي تناولت أطعمة بسعرات حرارية أقل لأي ضرر.

وقال الباحثون: "دراستنا هدفها فهم ميكانيكية التفاعل داخل جسم الإنسان عند تقليل السعرات الحرارية بشكل كامل، حتى تكون بداية جديدة للحد من أمراض كثيرة".

وأكدوا أن انخفاض السعرات الحرارية في النظام الغذائي اليومي، يُجنب الجسم موت الخلايا العصبية، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض المخ مثل الزهايمر والصرع والسكتة الدماغية.

وتشير آخر إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن نحو 1.5 مليار من البالغين يعانون من فرط الوزن على مستوى العالم، كما أن 3 ملايين طفل دون سن الخامسة كانوا يعانون من فرط الوزن في عام 2010م.