

التوت والفراولة يحميان من الإصابة بأمراض الزهايمر



الخميس 8 مارس 2012 12:03 م

كشفت دراسة أمريكية حديثة عن أن المداومة على تناول ثمار العائلة التوتية مثل التوت الأزرق والفراولة وتوت العليق له دور كبير فى حماية المخ، وتقليل فرص الإصابة بأمراض الزهايمر والنسيان وفقدان الذاكرة

وجاءت هذه النتائج فى دراسة حديثة أشرف عليها باحثون من الجمعية الأمريكية للكيمياء، ونشرت بدورية "Journal of Agricultural and Food Chemistry"

وأكدت الدراسة أن عائلة التوت قد تقدم حماية كبيرة للمخ فى عمر الشيخوخة، وتجعله فى وضع صحى بشكل جيد، وذلك بفضل ما تحويه من كميات كبيرة من مضادات الأكسدة، وبعض المواد الأخرى القادة على حماية خلايا المخ من الجذور الحرة الضارة "free radicals".

وأضافت الدراسة بأن الفراولة والتوت يرفعان من أداء الطريقة التى تتواصل بها الخلايا العصبية معا، بالإضافة إلى تحسين سلوك الإشارات العصبية بشكل عام، بما يمنع من حدوث الالتهابات المخية التى قد تؤدى لتلف الخلايا، وهو ما يحسن من وظائف خلايا المخ الحركية والإدراكية، وهو ما له الأثر الكبير فى الوقاية من أمراض الزهايمر والنسيان وفقد الذاكرة عندما يبلغ الإنسان من العمر أزدله