

تناول عصير التوت يوميًا يحسن وظائف المخ لدى كبار السن



الثلاثاء 7 مارس 2017 05:03 م

أظهرت دراسة طبية حديثة، أن تناول عصير التوت يوميًا، يمكن أن يحسن وظائف المخ الإدراكية والمعرفية لدى كبار السن. جاءت تلك النتائج في دراسة، قام بها باحثون من جامعة "إكستر" البريطانية، ونشروا تفاصيلها، الثلاثاء، في دورية "علم وظائف الأعضاء التطبيقية والتغذية والأيض".

وبحسب المعطيات، فقد أجرى فريق البحث دراسته على 26 من الأشخاص الأصحاء الذين تتراوح أعمارهم بين 65 إلى 77 عامًا، حيث تناول 12 منهم 30 مليلترا من عصير التوت المركز يوميًا أو ما يوازي 230 جرامًا من التوت، فيما تناول 14 آخرون دواءً وهميًا.

وأجرى فريق البحث مجموعة من الاختبارات الإدراكية، بالإضافة إلى مسح للدماغ بالرنين المغناطيسي، قبل وبعد فترة الدراسة التي استمرت 12 أسبوعًا.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين شربوا عصير التوت يوميًا تحسنت لديهم الوظائف الإدراكية، وزاد تدفق الدم إلى الدماغ، وسجلوا نتائج جيدة أثناء تأدية الاختبارات المعرفية، بالمقارنة مع من تناولوا دواءً وهميًا.

وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إن التوت غني بمركبات "الفلافونويد"، التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، وتؤدي إلى تحسين وظائف الإدراك والمعرفة التي تتراجع نتيجة التقدم في السن.

وقال الباحثون إن وظائف الإدراك تميل إلى الانخفاض كلما تقدم الأشخاص في العمر، ولكن الأبحاث أظهرت أن تلك الوظائف يمكن أن تتحسن إذا اتبع كبار السن نظامًا غذائيًا غنيًا بالأطعمة ذات الأصل النباتي.

وأضافوا أن مركبات "الفلافونويد" التي تنتشر بكثرة في النباتات، من المرجح أن تكون عنصرًا هامًا في تحسين وظائف الإدراك عند كبار السن.