الخليج

الصحة ,

11 سبتمبر 2021 20:47 مساء

عناصر غذائية تقلل الحديد بالدماغ وتحسن الإدراك

تشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً في كلية الطب بجامعة كنتاكي، إلى أن تناول كميات أكبر من مغذيات معينة يرتبط بانخفاض تركيز الحديد في الدماغ وتحسين الأداء المعرفي لدى كبار السن.

نُشرت هذه الدراسة مؤخراً في دورية «العلم العصبي وراء الشيخوخة»، وهي تسلط الضوء على التوازن المهم ل«الحديد غير الهيم» في الوظيفة العصبية المثلى. ارتبطت زيادة هذا النوع من الحديد في الدماغ بالأمراض العصبية مثل التصلب المتعدد ومرض الزهايمر، ويمكن أيضاً رؤية مستويات عالية منه بالدماغ في مراحل الشيخوخة الطبيعية التي ترتبط بضعف الأداء الإدراكي.

وجدت الدراسة الحالية أن كبار السن الذين يتناولون كميات كبيرة من العناصر الغذائية الموجودة عادة في المكسرات وأوميجا 6) يكون لديهم في DHA 3 والليسين وأوميجا3 E وفول الصويا وزيوت الزيتون والأسماك (مثل فيتامين الغالب انخفاض في مستوى الحديد في الدماغ ويتمتعون بذاكرة عمل أفضل من المتوقع بالنسبة لأعمارهم.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©