

## أطعمة تسبب التدهور المعرفي



كشفت دراسة أجراها فريق علماء من عدة جامعات صينية، أن الأطعمة الغنية بالملح وقليلة البوتاسيوم تزيد خطر التدهور المعرفي، وعلى العكس زيادة تناول البوتاسيوم يعزز القدرة المعرفية

وأوضح الباحثون أن تناول كميات كبيرة من الملح أو «الصوديوم» المكوّن الرئيسي للملح بنسبة ( 5593 ملغ/ يومياً) يزيد من خطر ضعف الذاكرة، لا سيما كبار السن

وارتبطت المستويات الأعلى من تناول البوتاسيوم بنسبة (1653 ملغ/ يوم) بدرجة معرفية أعلى

وأشار الباحثون إلى أن الانخفاض التدريجي في القدرات المعرفية مثل الذاكرة والانتباه وحل المشكلات، جزء طبيعي من الشيخوخة، ويكون ناتجاً عن حالات طبية مختلفة، مثل مرض الزهايمر وأشكال أخرى من الخرف، يمكن أن يحدث أيضاً بسبب بعض خيارات نمط الحياة، مثل النظام الغذائي السيئ، وقلة النشاط البدني، والعزلة الاجتماعية

