

مضغ المواد الصلبة يعزز الذاكرة يرفع مستويات مضادات الأكسدة في الدماغ

26 أبريل، 2025



أظهرت دراسة حديثة أجريت بجامعة "كيونغ بوك" الوطنية الصينية (KNU)، أن مضغ مواد معتدلة الصلابة مثل الأقلام الخشبية، يمكن أن يزيد من مستويات مضادات الأكسدة في الدماغ، مما يسهم في تحسين الوظائف المعرفية وتعزيز الذاكرة.

ارتفاعاً في مستويات الجلوتاثيون (GSH)

وأوضحت الدراسة المنشورة بمجلة "Frontiers" العلمية، أن هذه النتائج جاءت بعد إجراء تجربة لمضغ الكتل الخشبية شملت 52 طالبًا، حيث وجد الباحثون ارتفاعاً في مستويات مضاد الأكسدة الرئيسي الجلوتاثيون (GSH)، في قشرة الفص الأمامي الحزامية لدى هؤلاء الطلاب.

كما وجد الباحثون ارتباطاً إيجابياً بين ارتفاع مستويات GSH وتحسن أداء الذاكرة لدى المشاركين، ما يُعزز من الدفاعات المضادة للأكسدة في الدماغ، ويساهم في حماية الخلايا العصبية من الأضرار التأكسدية المرتبطة بتدهور الوظائف المعرفية.

وتُعتبر هذه الدراسة خطوة مهمة نحو فهم العلاقة بين الممارسات اليومية البسيطة، مثل المضغ، وصحة الدماغ، وقد تفتح المجال أمام استراتيجيات جديدة لتعزيز الوظائف المعرفية والوقاية من التدهور المعرفي المرتبط بالتقدم في العمر.