

السبانخ تُقلل احتمال الإصابة بالزهايمر

20 أكتوبر، 2024



يصيب الزهايمر ملايين البشر سنويا بجانب العديد من أمراض الخرف، وبالمقابل يكثف العلماء جهودهم لابتكار الأدوية المضادة للمرض الخطير، بينما تسعى الدراسات لاستنتاج أساليب الحياة الأنسب من أنظمة غذائية وأنشطة يومية؛ لتقليل فرصة تعرض المسنين للزهايمر كان من أحدث ما توصلت له تلك الدراسات وجود مادتين في السبانخ يؤدي تزايدهما في الدم إلى تقليل احتمال الإصابة الزهايمر بنسبة 7%. وعن فريق بحثي بجمعية الصحة الأمريكية أن وجود 15 مايكرو ملي من مادتي اللوتين والزنكسينثين الوافرتين بالسبانخ في كل لتر من الدم تقلل فرصة حدوث الزهايمر بنسبة 7%.

وتقول ماي بيتاون مشرفة الدراسة إن المادتين الوافرتين بالسبانخ والفاصوليا أيضا هما من مضادات الأكسدة، وبالتالي تعملان علي تقليل عبء المواد المؤكسدة على الدماغ والتي تفسد خلاياها. وتوصل الفريق لتلك النتيجة بعد أخذ تحليلات دم 7000 شخص ومتابعتهم على مدار 15 عاما لمقارنة منسوبات المادتين المذكورتين بالدم، مع تزايد معدلات تطور البروتينات المسببة للزهايمر في خلايا الدماغ. وتؤكد الدراسة إنه ليس ثمة أحد مجبر على اختيار السبانخ والخضروات للوقاية من الزهايمر إذ يوجد خيار من الفاكهة وهو البرتقال إذ بحسب الدراسة

تساهم نسبة 15 مايكرو ملي من الكربتوزكسينثين المتوفر في
البرتقال بكل لتر من الدم بتقليل احتمال التعرض للزهايمر بنسبة
15%.