

تناول المكسرات يوميًا يخفض خطر الإصابة بالخرف

14 نوفمبر، 2024



الخرف مصطلح للعديد من الأمراض التي تؤثر في الذاكرة والتفكير والقدرة على أداء الأنشطة اليومية ويزداد المرض سوءًا بمرور الوقت، كما يؤثر بشكل رئيسي في كبار السن، وفي هذا الصدد يؤكد علماء الأعصاب دائمًا أن نمط الحياة الصحي بشكل عام هو مفتاح صحة الدماغ، وأن النظام الغذائي يشكل جزءًا كبيرًا من ذلك. ووفقًا لدراسة حديثة نشرت في مجلة "جيرو ساينس"، فإن تناول المكسرات يوميًا يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالخرف لأي سبب لدى البالغين.

وقام الباحثون بتقييم البيانات من البنك الحيوي البريطاني، وهو قاعدة بيانات صحية ضخمة، ثم اختاروا 50386 مشاركًا تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عامًا، ونظروا في استهلاكهم للمكسرات، بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى.

باختصار، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات بانتظام لديهم خطر أقل بنسبة 12 بالمائة للإصابة بالخرف، حتى بعد مراعاة العوامل الأخرى، مثل العمر والجنس والتعليم وأسلوب الحياة.

بالإضافة إلى ذلك، وجدوا أن النساء وكبار السن وغير المدخنين والأفراد الذين يمارسون سلوكيات أخرى تعزز الصحة يبدو أنهم يستفيدون أكثر من تناول المكسرات بانتظام.

يقول الدكتور ديفيد بيرلموتر، وهو طبيب أعصاب معتمد: "من المعروف أن المكسرات تحتوي على مستويات عالية من الدهون الصحية ومضادات الأكسدة والألياف والمركبات المضادة للالتهابات، والتي يمكن أن تدعم صحة الدماغ وتقلل من الالتهابات والإجهاد التأكسدي، بالإضافة إلى ذلك، من المعروف أن استهلاك المكسرات له تأثير إيجابي على ميكروبيوم الأمعاء، وهذا يؤثر على صحة الدماغ أيضا".

ويوضح أن هذه العوامل قد تمنع التنكس العصبي، وتعزز الأداء الإدراكي، وتحسن الصحة القلبية الوعائية والأوعية التي تعد ضرورية للحد من خطر الخرف.

من جانبها، قالت أخصائية التغذية شيري جاو: "المكسرات غنية بالدهون الصحية والفيتامينات، وخاصة فيتامين هـ، الذي يدعم صحة الدماغ والأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم والالتهابات الجسدية".