فوائد الحمضيات في الوقاية من خطر الخرف

الاهتمام بالنظام الغذائي يعتبر من أهم الركائز الأساسية للحفاظ على الصحة العامة.

ويمكن أن يساعد النظام الغني بالفيتامينات والمعادن في خفض خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض، بما في ذلك تدهور الدماغ.

والتدهور المعرفي هو تدهور وظيفة تفكير الشخص وذاكرته وتركيزه ووظائف الدماغ الأخرى. وتوجد هذه الحالة بشكل رئيسي في كبار السن، وغالبا ما تكون علامة مبكرة على الخرف وحالات التنكس العصبي الأخرى.

وفي حين أنها حالة مزعجة للكثيرين، فمن الممكن تقليل المخاطر وتأخير بداية التدهور المعرفي. وأحد طرق القيام بذلك، جنبا إلى جنب مع التمارين الرياضية، هو تناول نظام غذائي متوازن.

ووفقا لدراسة نُشرت مؤخرا في مجلة British Journal of Nutrition، يمكن أن يكون نوع معين من

الفاكهة مفيدا بشكل خاص في تقليل خطر إصابة الشخص بالخرف.

ومن بين هذه الفاكهة، الحمضيات، حيث تشير الدراسة إلى أن هذه الفاكهة يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف بنسبة 23%. تم التوصل إلى هذه الاستنتاجات بعد دراسة بيانات أكثر من 13 ألف مشارك في دراسة يابانية تستند إلى قاعدة بيانات تأمين الرعاية طويلة الأجل اليابانية.

ووجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا ثمار الحمضيات كل يوم كانوا أقل عرضة بشكل ملحوظ للإصابة بالخرف في السنوات الست التالية، من أولئك الذين تناولوها مرة أو مرتين في الأسبوع.

وعلاوة على ذلك، أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل أخرى، مثل استهلاك الفرد للخضروات والفواكه الأخرى والصحة العامة، وحتى مع اختلاف هذه العوامل، لم تختلف العلاقة بين ثمار الحمضيات والخرف بشكل كبير.

وخلص الباحثون إلى أن: "النتائج الحالية تشير إلى أن الاستهلاك المتكرر للحمضيات كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالخرف الحادث، حتى بعد تعديل العوامل المربكة المحتملة".

ومن أمثلة الفواكه الحمضية: الليمون ، والبرتقال، والغريب فروت، واليوسفي، والكليمنتين، والكمكوات (البرتقال الياباني)، والبوملي (السندي في العراق).

وقد تؤدي هذه الدراسة إلى الاعتقاد بأن ثمار الحمضيات هي مفتاح تقليل خطر الإصابة بالخرف، إلا أنه من المهم الأخذ في الاعتبار بعض التحذيرات الرئيسية، بينها أن هذه دراسة كانت قائمة على الملاحظة.

وهذا يعني أنه يمكن فقط ملاحظة ارتباط محتمل، بدلا من استخلاص نتيجة مفادها أن هناك ارتباطا نهائيا. وهذا من شأنه أن يحدث فقط في دراسة سببية.

ونتيجة لذلك، قال المؤلفون إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث في العلاقة بين الخرف والحمضيات.