دراسة علمية تكشف عن حمية غذائية تؤثر على صحة الدماغ



كشفت دراسة علمية جديدة، أن التحول إلى حمية غذائية محددة، يؤثر إيجابيا على صحة الدماغ.

وأشار البحث الجديد، من جامعة بن غوريون الإسرائيلية، إلى أن فقدان الوزن الناتج عن حمية "البحر الأبيض المتوسط الخضراء" أسهم في تخفيف شيخوخة الدماغ.

وتوصل العلماء الإسرائيليون إلى النتائج، بعد إجرائهم تجربة سريرية وطويلة الأمد، استمرت 18 شهرا، وقاموا خلالها بعمليات مسح للدماغ على 102 شخص تم تشخيصهم بالسمنة، في بداية الدراسة ونهايتها، من أجل فحص تأثير التدخل في نمط الحياة على مسار الشيخوخة، وفقا لموقع "i24" الإسرائيلي.

وكشفت النتائج أن انخفاض وزن الجسم بنسبة 1% فقط، نتيجة حمية "البحر الأبيض المتوسط الخضراء"، جعل عمر دماغ المشاركين أصغر بنحو 9 أشهر، وارتبط هذا الانخفاض بتغيرات في التدابير البيولوجية الأخرى، مثل انخفاض نسبة الدهون في الكبد وإنزيماته.

وأثبتت دراسات سابقة، أن زيادة الدهون في الكبد، وإنتاج إنزيمات معينة فيها، تؤثر سلبا على صحة الدماغ في مرض الزهايمر.

ويقول أحد مؤلفو الدراسة، الدكتور ليفاكوف: "تسلط دراستنا الضوء على أهمية اتباع أسلوب حياة صحي، بما في ذلك تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة والحلويات والمشروبات، في الحفاظ على صحة الدماغ".

وتتميز حمية "البحر الأبيض المتوسط الخضراء" باحتوائها على كمية وفيرة من البوليفينول الغذائي (المواد الكيميائية النباتية، والمستقلبات الثانوية للمركبات النباتية التي تقدم فوائد صحية مختلفة)، واللحوم الحمراء/ المصنعة المنخفضة، فضلا عن تناول الجوز بمقدار 28 غراما يوميا.