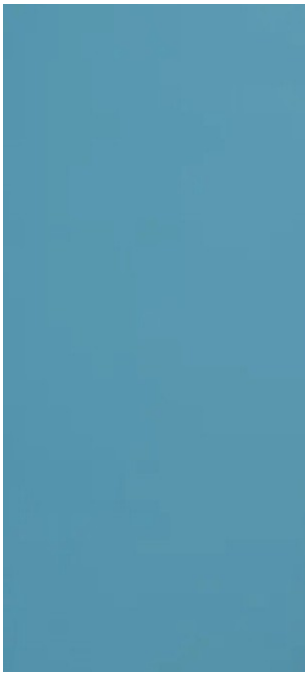
دراسة: تناول الأطعمة الغنية بالفلافونويد قد تخفض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 28%



افادت دراسة جديدة أن:"تناول المزيد من الأطعمة والمشروبات الغنية بالفلافونويد قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف بنسبة 28%".

وفي حين أن العمر والجينات تساهم بشكل كبير في ما إذا كان شخص ما سيصاب بالمرض، وجد الباحثون من جامعة كوينز بلفاست، أن النظام الغذائي يمكن أن يلعب أيضا دورا مهما في الوقاية.

وقالوا إن:"الفلافونويد - المركبات الموجودة بشكل أساسي في النباتات والفواكه والخضروات ذات الألوان العميقة - يمكن أن يكون لها مجموعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات ومضادة للسرطان".

وكما ارتبطت أيضا بانخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، فضلا عن تحسين الوظيفة الإدراكية.

وتشير الدراسات المبكرة التي أجريت على الحيوانات إلى أن:"الفلافونويد قد تساعد في منع تراكم لويحات بيتا أميلويد، وهي علامة رئيسية لمرض ألزهايمر، في الدماغ".

وتشمل الأطعمة والمشروبات الغنية بالفلافونويد:

- التوت

- الخضروات الورقية

- الشاي

- النبيذ الأحمر

- الشوكولاتة الداكنة

وأشرف على الدراسة التي نُشرت في Open Network JAMA البروفيسورة أيدين كاسيدي، من معهد الأمن الغذائي العالمي في كوينز، وقالت:"يستمر انتشار الخرف في جميع أنحاء العالم في الزيادة بسرعة".

وفي دراسة الأقران القائمة على السكان هذه، قمنا بتحليل البيانات الغذائية لأكثر من 120 ألف بالغ تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عاما من البنك الحيوي في المملكة المتحدة. وتظهر نتائجنا أن تناول ست حصص إضافية من الأطعمة الغنية بالفلافونويد يوميا، وخاصة التوت والشاي والنبيذ الأحمر، كان مرتبطا بانخفاض خطر الإصابة بالخرف بنسبة 28%. وكانت النتائج أكثر وضوحا لدى الأفراد الذين لديهم مخاطر وراثية عالية وكذلك أولئك الذين يعانون من أعراض الاكتئاب".

ولوحظ أكبر انخفاض في المخاطر لدى المشاركين الذين تناولوا اثنين على الأقل من العناصر التالية يوميا: خمسة أكواب من الشاي، وكأس من النبيذ الأحمر، ونصف وجبة عادية من التوت، مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوا أيا منها.

وقالت المؤلفة الأولى للدراسة، الدكتورة إيمي جينينغز، من كلية العلوم البيولوجية في كوينز:"تقدم هذه النتائج رسالة واضحة للصحة العامة لأنها تشير إلى أن إجراء بسيطا مثل زيادة الاستهلاك اليومي

للأطعمة الغنية بالفلافونويد قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف، وخاصة في الفئات السكانية المعرضة لخطر كبير. وحاليا، لا يوجد علاج فعال للمرض، لذا فإن التدخلات الوقائية لتحسين الصحة ونوعية الحياة، وتقليل التكاليف الاجتماعية والاقتصادية، يجب أن تظل أولوية رئيسية للصحة العامة".