دراسة حديثة: الفشار يحميك من التدهور المعرفي

أشارت أبحاث جديدة إلى أن "إضافة الفشار إلى نظامك الغذائي مرتبط بانخفاض التدهور المعرفي".

ووفقا لصحيفة "نيويورك بوست"، وجدت دراسة جديدة نشرت في مجلة "علم الأعصاب"، أن الأشخاص الذين تناولوا الكثير من الفشار، كانوا أصغر سنا من الناحية المعرفية بنحو 8 سنوات ونصف، من أولئك الذين تناولوه بكميات أقل.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور شياوران ليو: "مع تأثير مرض الزهايمر والخرف على ملايين الأمريكيين، فإن إيجاد طرق للوقاية منه يمثل أولوية للصحة العامة".

وأضاف: "من المثير أن نرى أن الجميع يمكنهم تقليل خطر الإصابة بالخرف عن طريق زيادة الحبوب إلى نظامهم الغذائي بمقدار حصتين في اليوم".

والحصة الواحدة من الحبوب الكاملة تساوي نحو 28 غرام، وتعادل شريحة واحدة من الخبز الكمال، أو نصف كوب من المعكرونة المطبوخة أو الأرز، أو أونصة واحدة من البسكويت، أو كوبا واحدا من الفشار".

و وفقا لموقع "مايو كلينيك"، ترتبط الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الشوفان والأرز البني والفشار بانخفاض نسبة الكوليسترول ومستويات الأنسولين وضغط الدم.

وتابع ليو: "الحبوب الكاملة غنية بفيتامين B وE ومضادات الأكسدة الأخرى وتحتوي على الكثير من

الألياف، والتي تم ربطها بالكثير من الفوائد الصحية، خاصة فيما يتعلق بصحة الدماغ".