

دراسة حديثة تكشف عن فائدة مذهلة للمكسرات

وجدت دراسة أجريت على أكثر من "50 ألف مشارك في المملكة المتحدة أن: "الأشخاص الذين يتناولون حفنة من المكسرات كل يوم قد يخفصون من خطر الإصابة بالخرف".

وبالمقارنة مع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 60 عاماً والذين لا يتناولون المكسرات، فإن أولئك الذين أفادوا بتناول ما يصل إلى 30 غراماً من المكسرات يومياً لديهم خطر أقل بنسبة 16 في المائة للإصابة بالخرف في السنوات القادمة.

وإذا تم تناول المكسرات من دون ملح، فإن هذا الرقم يرتفع إلى 17 في المائة. ولا يهم إذا كانت المكسرات مقشرة أو مجففة أو محمصة أو مقشرة.

ولقد ثبت أن: "الخرف من الأمراض التي يصعب علاجها بالأدوية، ولكن ربما توجد مكونات سرية تعمل على تعزيز الدماغ مختبئة بالفعل في أنظمتنا الغذائية".

ووفق موقع "ساينس ألرت"، فإن: "تلك الأخبار الجيدة بحاجة لبعض التحذيرات، إذ تم العثور على هذه النتائج فقط لدى أولئك الذين لا يعتبرون مصابين بالسمنة، والذين يحصلون على قدر طبيعي من النوم، والذين لا يدخنون التبغ، أو يشربون الكحول يومياً".

ولم يتم العثور على أي ارتباطات مهمة عندما تم النظر فقط في الرجال من جميع الفئات العمرية، أو في أولئك الذين أبلغوا عن عوامل خطر أخرى، مثل ضعف العضلات أو الشعور بالوحدة.

ويكتب الباحثون من جامعة كاستيا لا مانشا في إسبانيا: "يجب على الدراسات المتابعة طويلة الأمد في المستقبل، سواء التجارب الرصدية أو السريرية، مثل تقييم فعالية استهلاك الجوز كاستراتيجية للوقاية من الخرف لدى البالغين".

وهذه ليست المرة الأولى التي يتم فيها ربط المكسرات بصحة الدماغ، فالمكسرات هي أطعمة غنية بالطاقة وغنية بالعناصر الغذائية والمركبات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

ولذلك، افترض العلماء أن خصائص المكسرات قد تكون لها فوائد لصحة الدماغ، وتشير بعض الدراسات بالتأكيد إلى أن هذا قد يكون صحيحاً، ففي تجربة عشوائية محكومة استمرت 12 أسبوعاً، وجد الباحثون أن حفنة من الفول السوداني يومياً تعمل على تعزيز الذاكرة قصيرة المدى والطلاقة اللفظية لدى البالغين الأصحاء في منتصف العمر والذين يعانون من زيادة الوزن.

ويبدو أن النظام الغذائي يلعب دوراً حاسماً. في الماضي، إذ وجدت كثير من المراجعات المنهجية أن الأنظمة الغذائية الصحية، مثل النظام الغذائي المتوسطي، مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالخرف. وفي الوقت نفسه، يبدو أن النظام الغذائي الغربي، الذي يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر والملح، يشكل عامل خطر للإصابة بالخرف.

وتشير الأبحاث إلى أنه: "يمكن منع ما يصل إلى 40 في المائة من حالات الخرف أو حتى تأخيرها عن طريق تعديل بعض عوامل الخطر المرتبطة بأسلوب الحياة، مثل التدخين، وشرب الكحول، وممارسة الرياضة، أو العزلة الاجتماعية".

وكما وجدت دراسة حديثة أجريت على "60 ألف بريطاني أن: "الالتزام بالنظام الغذائي المتوسطي، والغني بالمكسرات والحبوب والفواكه، يقلل من خطر الإصابة بالخرف بنسبة تصل إلى 23 في المائة".

وكشفت أبحاث أخرى أن: "زيت الزيتون، وهو عنصر أساسي في نمط الحياة المتوسطي، قد يقلل على وجه التحديد من خطر الوفاة المرتبطة بالخرف بنسبة 28 في المائة".