غذاء بسيط يكشف عن فوائد كبيرة في الوقاية من "الزهايمر"



ظهرت مؤشرات جديدة تسلّط الضوء على عنصر غذائي بسيط ومألوف، قد يحمل فائدة كبيرة وغير متوقعة بالنسبة لمن هم مصابين بمرض "الزهايمر".

وأظهرت دراسة حديثة نُشرت في مجلة "Nutrition of Journal The"، أن تناول بيضة واحدة على الأقل أسبوعيا، قد يقلل من خطر الإصابة بمرض "الزهايمر" بنسبة تصل إلى 47%، مقارنة بمن يستهلكون البيض أقل من مرة واحدة في الشهر.

ورغم الجدل الذي لطالما رافق البيض، بسبب محتواه من الكوليسترول والدهون المشبعة، فإن النتائج الجديدة تشير إلى أن هذا الغذاء، الذي شكّل جزءاً أساسياً من النظام الغذائي البشري على مدى آلاف السنين، قد يحمل فوائد عصبية ملحوظة.

وبحسب الدراسة، التي تابعت أكثر من 1000 شخص في أمريكا بمتوسط عمر 81 عاما، لمدة تقارب 7 سنوات، فقد تبين أن من تناولوا البيض بانتظام كانوا أقل عرضة لتراكم البروتينات السامة المرتبطة بمرض "الزهايمر" في الدماغ.

وقد أُجريت فحوصات على أنسجة دماغ بعض المشاركين بعد الوفاة، إذ لاحظ الباحثون ارتباطا واضحا بين

استهلاك البيض وانخفاض تراكم هذه البروتينات الضارة.

ويُرجع الباحثون هذه النتائج إلى احتواء البيض على مركبات، مثل الكولين وأحماض "أوميغا 3" الدهنية، التي تلعب دورا مهما في دعم الوظائف العصبية والحفاظ على صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

ورغم النتائج الإيجابية، يشير معدّو الدراسة إلى أنها تحتوي بعض القيود، مثل الاعتماد على استبيانات ذاتية لتحديد استهلاك الطعام، إضافة إلى أن فترة المتابعة قد لا تكون كافية لرصد جميع الآثار طويلة المدى.

ويؤكد خبراء التغذية أن البيض يمكن أن يكون جزءاً مفيداً من نظام غذائي متوازن، لا سيما لكبار السن، لكنه لا يعتبر علاجا بحد ذاته للوقاية من مرض "الزهايمر".