دراسة جديدة: إذا كنت كثير النسيان عليك بتناول القهوة

توصلت دراسة يابانية جديدة أن هناك مادة موجودة في القهوة تساعد في تحسين الذاكرة مع التقدم في العمر، وفقًا لما نشره موقع News Neuroscience.

ويقول باحثون في جامعة تسوكوبا اليابانية إنهم قاموا بدراسة على فئران المختبر لمعرفة كيفية تأثير عنصر الترغونلين TG، وهو مكون نباتي قلوي موجود في القهوة، على الذاكرة والتعلم المكاني، أي الجمع بين "اكتساب المعلومات المتعلقة بالبيئة المادية المحيطة والاحتفاظ بها وهيكلتها وتطبيقها".

تحسن كبير خلال 30 يوما

كما أفادت نتائج الدراسة التي نشرتها دورية GeroScience إلى أنه بعد تناول TG لمدة 30 يومًا، شهدت الفئران "تحسنا كبيرا" في أدائها في اختبار سريري مستخدم على نطاق واسع يسمى متاهة موريس المائية.

ويقول الباحثون إنهم توصلوا إلى أن الفئران التي تناولت TG كان لديها إطلاق أفضل للناقل العصبي و"التهاب عصبي أقل"، وهي "ظاهرة شائعة للشيخوخة المعرفية".

دراسات علم الأعصاب

وتشير نتائج سلسلة طويلة من دراسات علم الأعصاب إلى وجود روابط بين شرب القهوة وتحسين الذاكرة والصحة العامة، وتتضمن بعض الأمثلة الأخرى ما يلي:

- دراسة أجريت عام 2018 في دورية Neuroscience in Frontiers، توصل فيها باحثون من جامعة تورونتو إلى أن مادة كيميائية أخرى يتم إنتاجها أثناء تخمير القهوة، تسمى phenylindanes، يبدو أنها توقف تراكم اثنين من البروتينات السامة في الدماغ، تسمى تاو. وبيتا أميلويد - التي تم ربطها بمرض الزهايمر ومرض باركنسون.

- توصل تقرير نشرته دورية Medicine Internal of Annals العام الماضي إلى أن الرجال والنساء الذين شربوا ما بين 1.5 إلى 3.5 كوب من القهوة يوميًا كانت لديهم فرصة أقل بنسبة 30% للوفاة لأي سبب خلال فترة الدراسة مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

- وتشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين استهلاك القهوة وصحة القلب. على سبيل المثال، وجد الباحثون في جامعة كولورادو، الذين يدرسون البيانات الصحية لـ 5209 أشخاص في دراسة وبائية يعود تاريخها إلى عام 1948، أن القهوة قد تترافق مع "انخفاض خطر الإصابة بقصور القلب أو الإصابة بسكتة دماغية".

جدير بالذكر أن TG يتوافر أيضا موجود في بذور الحلبة والفجل إلى جانب حبوب القهوة، لذا، يمكن تناول الخيارات الأخرى لمن لا يفضلون تناول الكثير من القهوة.