

زيت الزيتون يقوي الذاكرة ويحمي من الزهايمر



الثلاثاء 27 يونيو 2017 09:06 م

أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول زيت الزيتون البكر يقوي الذاكرة ويعزز القدرة على التعلم ويقلل من تشكيل لويحات "بيتا أميلويد" التي تلعب دورا في الإصابة بمرض الزهايمر.

وأجرى الدراسة باحثون بكلية الطب جامعة تيمبل الأميركية، ونشرت في دورية (Annals of Clinical and Translational Neurology) العلمية.

وأجريت الدراسة على الفئران، وقسمت إلى مجموعتين، تناولت الأولى زيت الزيتون البكر، في وقت تناولت المجموعة الأخرى نظامًا غذائيًا لا يحتوي على زيت الزيتون.

وأدخل زيت الزيتون في النظام الغذائي للفئران عندما كان عمرها ستة أشهر، وعندما بلغت الفئران سن تسعة أشهر إلى اثني عشر شهرًا، وجد الباحثون أن المجموعة التي تغذت على زيت الزيتون البكر سجلت أداء أفضل بكثير في الاختبارات المصممة لتقييم الذاكرة وقدرات التعلم.

وقال قائد فريق البحث دومينيكو براتيكو إن الخلايا الدماغية لدى الفئران التي تغذت على زيت الزيتون البكر انخفضت لديها مستويات لويحات بروتين "بيتا أميلويد"، وهي مواد لزجة تتراكم في الدماغ، قبل عقود من ظهور أعراض الزهايمر الذي يسبب فقدان الذاكرة ومشاكل في الإدراك.

وزيت الزيتون البكر هو الزيت المستخلص عبر العصر ودون معالجة صناعية.