

# زيت بذر الكتان الأكثر ضررا على صحة المخ



الجمعة 8 ديسمبر 2017 12:12 م

يعد زيت بذر الكتان واحدا من الزيوت النباتية الأكثر استهلاكاً على نطاق واسع في العالم، ومع ذلك لا يعرف إلا القليل عن آثاره على الصحة □

وقد ربطت دراسة جديدة، نشرت في عدد ديسمبر من مجلة "تقارير علمية" وأجراها باحثون في كلية "لويس كاتز للطب في واشنطن، بين استهلاك زيت بذر الكتان في النظام الغذائي اليومي وسوء مستوى الذاكرة، وتفاقم مشكلات التعلم، إلى جانب زيادة في الوزن بين فئران التجارب الذين يعانون من مرض الألزهايمر □□ وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تشير إلى أن زيت بذر الكتان هو الأكثر ضرراً على صحة المخ □

وقال الدكتور "دومينيكو براتيكو"، رئيس قسم علم الأدوية والأحياء المجهرية ومدير "مركز الزهايمر" في واشنطن، إن زيت بذر الكتان يجذب الكثيرين لشراؤه بسبب قلة أسعاره مقارنة بأسعار الزيوت النباتية الأخرى، جنباً إلى جنب على كونه صحياً، لكن عدداً قليلاً جداً من الدراسات فحصت هذه الادعاءات، خاصة فيما يتعلق بصحة المخ □.

وحول كيفية تأثير زيت بذر الكتان على وظائف المخ، قالت الدكتورة إليزابيتا لوريتي، الأستاذة في مختبر "الدكتور براتيكو في لكسوم"، ركزت الدراسة على ضعف الذاكرة وتشكيل لويحات "أميلويد"، والتشابك العصبي الليفي في نماذج لفئران يعانون من مرض الزهايمر □

وتعد لويحات "الأميلويد" و"تاو فوسفوريلايد" المسؤول الأول عن التشابك العصبي، ويسهم في ضعف الخلايا العصبية وضعف وفقدان الذاكرة بين مرضى الألزهايمر .. وقد تم تصميم النماذج الحيوانية لتخليص مرض الألزهايمر في البشر، والتقدم من مرحلة غير متناظرة في الحياة المبكرة إلى مرض كامل في الحيوانات □

وقد توصل الباحثون في دراسات سابقة إلى أن الفئران الذين يعانون من مرض الألزهايمر ويتم تغذيتهم مع زيت الزيتون البكر الممتاز، قد خففت بينهم مستويات اللويحات "الأميلويد" و"تاو فوسفوريلايد"، مما ساهم في تحسين الذاكرة □

وفي هذه الدراسة، بدأ الباحثون بتقسيم الفئران، الذين يبلغون ستة أشهر، إلى مجموعتين من العمر، قبل أن تظهر علامات مرض الألزهايمر عليهم □

وقد تم تغذية المجموعة الأولى من الفئران بنظام غذائي عادي، في حين تم تغذية أفراد المجموعة الثانية بنظام غذائي يحتوي على ملعقتين كبيرتين من زيت بذر الكتان يومياً □

وقام الباحثون بمقارنة تقييم الحيوانات في 12 شهراً، وكان أحد الاختلافات الأولى التي لوحظت في وزن الجسم الحيوانات الذين تم تغذيتهم بواسطة نظام غذائي يحتوي على زيت بذر الكتان حيث لوحظ زيادة أوزانها بصورة كبيرة مقارنة بالفئران الذين تم تغذيتهم نظاماً غذائياً لا يحتوي على هذا الزيت □

كما كشفت اختبارات قياس الذاكرة والقدرة على التعلم، عن أن الفئران التي انتظمت في استهلاك زيت بذر الكتان على مدى ستة أشهر، عانت من ضعف في الذاكرة العاملة □

وكشف فحص أنسجة المخ بين مجموعتي الفئران، أن الحيوانات التي تم تغذيتها بزيت بذر الكتان ارتفعت بينهم بنسبة بلغت 40% طبقات الأميلويد □.

وتشير النتائج إلى أن استهلاك زيت بذر الكتان على المدى الطويل لا يفيد صحة المخ .

يقول الباحثون "على الرغم من أن زيت بذر الكتان هو زيت نباتي، يجب أن نكون حذرين قبل أن نؤكد بالدليل القاطع أنه صحي، واستناداً للأدلة الواردة في هذه الدراسة، لا ينبغي اعتبار زيت بذر الكتان مكافئاً لزيت الزيتون والزيوت الصحية".