

البقول الخضراء تؤخر تراجع القدرات الذهنية لكبار السن



الجمعة 22 ديسمبر 2017 06:12 م

قد يساعد تناول البقول الخضراء بانتظام على تأخير تراجع القدرات الذهنية والذاكرة المتزامن مع التقدم في السن لحوالي 10 سنوات، بحسب نتائج دراسة حديثة [1]

وقالت مارثا كليبر موريس عالمة الأوبئة والخبيرة في التغذية في مركز "راش" الطبي الجامعي في شيكاغو (إيلينوي) والقيمة الرئيسية على هذه الدراسة التي نشرت في مجلة "نيورولوجي" الطبية التابعة للجمعية الأميركية لعلم الأعصاب إن "إضافة كمية من البقول الخضراء إلى الوجبات اليومية طريقة بسيطة للحفاظ على صحة ذهنية جيدة مع التقدم في السن".

وقد شملت هذه الدراسة 960 شخصاً كان معدل عمرهم في بداية التجربة 81 عاماً لم تظهر عليهم أي من علامات الخرف [2]

وهي بيّنت أن تراجع الوظائف الإدراكية والقدرة على الحفظ والذاكرة كان أبطأ وتيرة عند المشاركين الذين كانوا يتناولون وجبة واحدة على الأقل من البقول الخضراء كل يوم، بالمقارنة مع هؤلاء الذين نادراً ما يستهلكونها أو لا يستهلكونها بتاتا [3] وأخذت الدراسة في الحسبان عوامل أخرى قد تؤثر على الصحة الذهنية [4]

والمقصود هنا بالبقول الخضراء السبانخ والملفوف الأخضر والخس [5]

وقد خضع المشاركون لفحوص سنوية وجرت متابعتهم في إطار هذه الدراسة لمدة 4,7 سنوات في المعدل [6] وأوضحت مارثا كليبر موريس أن "نتائج هذه الدراسة لا تبرهن أن الاستهلاك المنتظم للبقول الخضراء يبطئ تدهور القدرات الذهنية لكنها تكشف عن علاقة بين الاثنين"، مع التشديد على ضرورة عدم استبعاد عوامل أخرى لها تأثير في هذا الشأن [7]

ولا بد من توسيع نطاق هذه الدراسة ليشمل أشخاصاً أصغر سناً بغية التثبت من نتائجها [8]