

تأثیر شکلات بر سلامت مغز سالمندان

در پژوهشی که در مجله نورولوژی منتشر شده است محققان گزارش دادند شکلات ممکن است به بهبود سلامت مغز و مهارت‌های فکری در سالمندان کمک کند.

آفتاب: محققان در بوستون دریافتند افراد مسن که ابتدا در یک تست حافظه و استدلال ضعیف بودند و جریان خون به مغز آنها نیز ضعیف بود پس از نوشیدن دو فنجان کاکائو در هر روز به مدت یک ماه بهبود قابل توجهی داشتند.

محققان ۶۰ نفر از افراد را برای آزمایش‌های جدید به کار گرفتند. آنها در مطالعات قبلی مصرف بالای آنتی‌اکسیدان فلاونون که در شکلات موجود است را علت افزایش عملکرد مغز می‌دانستند. از آنجاکه آنها تردید داشتند که آیا فلاونون باعث بهبود مهارت‌های فکری و باعث بهبود جریان خون می‌شود یا نه، به بیماران به صورت تصادفی شکلات داغ غنی از فلاونون و بدون فلاونون دادند.

شرکت‌کنندگان هر روز دو فنجان شکلات داغ را به مدت ۳۰ روز نوشیدند و قبل و بعد از دوره مورد مطالعه، حافظه و استدلال آنها مورد ارزیابی قرار گرفت. علاوه بر این محققان با استفاده از سونوگرافی به‌طور غیرمستقیم جریان خون آنها را اندازه‌گیری کردند و همچنین با استفاده از MRI به بررسی ماده سفید- فیبرهای عصبی که به بخش‌های مختلف مغز متصل است- پرداختند.

در پایان روز سی‌ام، این تیم دریافتند آن دسته از افراد که رژیم شکلات داغ داشتند ۸ درصد در جریان خون بهبود داشتند و حدود یک دقیقه زمان واکنش سریع‌تر بر روی کارهای شناختی نشان دادند.

به گزارش ایسنا، دانشمندان همچنین تفاوت قابل توجهی در تغییرات عصبی و شناختی بین افرادی که از فلاونون مصرف کرده و یا نکرده بودند مشاهده کردند.

پس از شناسایی این ماده، محققان حتی ممکن است قادر به تولید آن به صورت قرص شوند.

به نقل از وبسایت تحلیلی خبری آفتاب