

دراسة حديثة: تناول الفراولة يوميا يجعلك أقل عرضة للإصابة بالخرف



تشير الأبحاث الحديثة التي أجرتها جامعة سينسيناتي إلى أن "تناول الفراولة كل يوم قد يقلل من فرص الإصابة بالخرف لدى بعض السكان في منتصف العمر".

وفي عام 2022، نشر دكتور روبرت كريكوريان من جامعة كاليفورنيا وفريقه بحثًا وجد أن "إضافة (التوت الأزرق) إلى الوجبات الغذائية اليومية لبعض السكان في منتصف العمر قد يقلل من فرص الإصابة "بالخرف" في أواخر العمر. وقال إن البحث الحالي عن الفراولة هو امتداد لأبحاث التوت".

وقال كريكوريان، الأستاذ الفخري في قسم الطب النفسي وعلم الأعصاب السلوكي في كلية الطب في جامعة كاليفورنيا: "يحتوي كل من الفراولة والتوت على مضادات الأكسدة التي تسمى "الأنثوسيانين"، والتي لها دور في مجموعة متنوعة من الفوائد الصحية للتوت مثل التحسينات الأيضية والمعرفية، هناك بيانات وبائية تشير إلى أن الأشخاص الذين يستهلكون الفراولة أو التوت الأزرق لديهم بانتظام معدل أبطأ من التدهور المعرفي مع الشيخوخة".

وبالإضافة إلى احتوائها على الأنثوسيانين، قال كريكوريان إن: "الفراولة تحتوي على مغذيات دقيقة

إضافية تسمى الإلاجيتا نين وحمض الإيلاجيك والتي ترتبط بفوائد صحية".

ويمصاب نحو 50% من الأفراد في الولايات المتحدة بمقاومة الأنسولين، والتي يشار إليها عادةً باسم مقدمات السكري، في منتصف العمر تقريبًا، والتي ثبت أنها عامل من عوامل الأمراض المزمنة. وقال كريكوريان إن: "الفوائد الأيضية والقلبية الوعائية لاستهلاك الفراولة تمت دراستها سابقًا، ولكن كان هناك عدد قليل نسبيًا من الدراسات حول آثارها المعرفية".

وقال: "قامت هذه الدراسة بتقييم ما إذا كان استهلاك الفراولة قد يحسن الأداء المعرفي والصحة الأيضية لدى هذه الفئة من السكان، وإذا كان الأمر كذلك، ما إذا كان قد يكون هناك ارتباط بين التعزيز المعرفي وانخفاض الاضطرابات الأيضية"، بحسب دراسة نُشرت في مجلة "سايتك ديلي" العلمية.

وتابع كريكوريان: "يشير انخفاض تداخل الذاكرة إلى قدر أقل من الارتباك بين المصطلحات ذات الصلة الدلالية في اختبار تعلم قائمة الكلمات، يُعتقد أن هذه الظاهرة عمومًا تعكس تحكمًا تنفيذيًا أفضل من حيث مقاومة تطفل الكلمات غير المستهدفة أثناء اختبار الذاكرة".

كما كان لدى المشاركين الذين عولجوا بالفراولة انخفاض كبير في أعراض الاكتئاب، والتي قال كريكوريان إنه: "يمكن فهمها على أنها نتيجة للقدرة التنفيذية المحسنة التي من شأنها أن توفر تحكمًا عاطفيًا أفضل وتكيفًا وربما >أفضل للمشكلات".