

ترکیب سیب زمینی و سوسیس برای مغز ضرر دارد



مطالعه جدید نشان می دهد اگر رژیم غذایی مملو از گوشت های فراوری شده، نشاسته و میان وعده های شیرین باشد، احتمال ابتلا به زوال عقل بسیار بالا خواهد بود

به گزارش [خبرنگار مهر](#)، «سیسیلیا سمیری»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوردکس فرانسه، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می هد که ترکیب مواد غذایی مصرفی در پیشگیری از زوال عقل بسیار مهم است.»

زوال عقل بسیار در بین افرادی که عمدتاً گوشت های فراوری شده نظیر همبرگر و سوسیس، نشاسته نظیر سیب زمینی، و میان وعده های همچون کیک و کلوچه مصرف می کنند، شایع تر است.

یافته ها نشان می دهد معمولاً در افراد فاقد زوال عقل رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غذاهای دریایی و مرغ است.

به گفته محققان، زوال عقل از جمله بیماری آلزایمر می تواند از دهه ها قبل از ظهور علائم آغاز شود و رژیم غذایی طولانی مدت نقش مهمی در این زمینه دارند.

سمیری در ادامه می‌افزاید: «عادت‌های بد غذا خوردن به سمت گوشت‌های پخته سرد و میان وعده‌ها سال‌ها قبل از تشخیص زوال عقل در گروه ما مشهود بود. در مقابل، رژیم‌های غذایی متنوع و سالم خطر ابتلاء به زوال عقل را کاهش می‌دهد.»

برای این مطالعه، ۲۰۹ فرد مبتلا به زوال عقل و ۴۱۸ فرد فاقد این بیماری در فرانسه مورد بررسی قرار گرفتند. میانگین سنی افراد ۷۸ سال بود و به مدت ۱۲ سال تحت نظر بودند. این افراد ۵ سال زودتر پرسشنامه‌ای در مورد تغذیه شأن تکمیل کرده بودند.

محققان مشاهده کردند سال‌ها قبل از ابتلاء به زوال عقل، رژیم غذایی افراد مبتلا به این بیماری بسیار متفاوت از افرادی بود که مبتلا به زوال عقل نبودند.

به گفته سمیری، «ما همچنین دریافتیم رژیم غذایی سرشار از سبزیجات پهن برگ، انواع توت‌ها، مغزینجات آجیلی، غلات کامل، و ماهی ریسک زوال عقل را کاهش می‌دهد.»

وی در ادامه تاکید می‌کند: «دفعات مصرف این نوع مواد خوراکی ناسالم، بیش از مقدار آنها، در ریسک ابتلاء به زوال عقل مهم است.»