24 Αυγούστου 2016

Το μυστικό για καλύτερη μνήμη, και όχι μόνο, θα σας το δώσουμε στο πιάτο!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Αν

θέλετε να συμβάλλετε στην βελτίωση της μνήμης σας τότε κοιτάξτε το πιάτο σας! Ειδικά από μια ηλικία και μετά αν κάποιος επιθυμεί καλύτερη μνήμη, τότε η μεσογειακή διατροφή είναι εκείνη που πρέπει να ακολουθήσει. Είναι γνωστό πώς τα φαγητά που περιλαμβάνει βοηθούν την υγεία μας τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο!

Μια νέα μελέτη πάνω στην μεσογειακή διατροφή ήρθε για να προσθέσει ακόμα μια θετική επίδρασή της στον άνθρωπο, αυτή της καλύτερης μνήμης και την βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών του!

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ρόι Χάρντμαν του Κέντρου Ανθρώπινης Ψυχοφαρμακολογίας του Πανεπιστημίου Τεχνολογίας Σουίνμπερν στη Μελβούρνη, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό για θέματα διατροφής «Frontiers in Nutrition», μελέτησαν και επαναξιολόγησαν (μετα-ανάλυση) τις δημοσιευμένες έρευνες σχετικά με τις επιπτώσεις της μεσογειακής διατροφής στον εγκέφαλο. Συνολικά εξέτασαν 18 μελέτες της περιόδου 2000-2015.

Το συμπέρασμά τους είναι ότι, πέρα από κάθε αμφιβολία, η Μεσογειακή διατροφή συνδέεται κυρίως με καλύτερη μνήμη, αλλά επίσης με βελτίωση στην προσοχή, στη γλωσσική ικανότητα κ.α. Όσοι, λοιπόν, προτιμούν τα μεσογειακά φαγητά, επιβραδύνουν γενικότερα την έκπτωση των νοητικών και μνημονικών λειτουργιών τους.

Η θετική επίδρασή της στον εγκέφαλο αποδίδεται στην μείωση των εσωτερικών φλεγμονών, στην τροφοδοσία του οργανισμού με βιταμίνες, μέταλλα και άλλα θρεπτικά στοιχεία, στην έμφαση στα φυτικά αντί για τα ζωικά λίπη, στη συμβολή της στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους, στην αύξηση των πολυφαινολών στο αίμα, στη βελτίωση του ενεργειακού μεταβολισμού μέσα στα κύτταρα, στον εμπλουτισμό των μικροβιακών κοινοτήτων του εντέρου κ.α.

Μετά από όλα αυτά, σύμφωνα με τους ερευνητές, και με δεδομένη τη σταδιακή γήρανση του παγκόσμιου πληθυσμού μέσα στα επόμενα 20-30 χρόνια, η μεσογειακή διατροφή πρέπει να θεωρείται ουσιαστικό εργαλείο για μια καλύτερη ποιότητα ζωής και για πρόληψη της άνοιας.

«Συνιστώ στους ανθρώπους να προσπαθήσουν να αρχίσουν ή να συνεχίσουν να ακολουθούν την Μεσογειακή διατροφή, ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία», δήλωσε ο Χάρντμαν.

Με στοιχεία από το ΑΠΕ/ΜΠΕ

Πηγή: infowoman.gr