1 Μαΐου 2017

Ο χυμός που τονώνει την εγκεφαλική λειτουργία και τη μνήμη!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ένας υγιεινός χυμός πλούσιος σε φλαβονοειδή, μια κατηγορία φυτοχημικών ουσιών με ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, βελτιώνει τις πνευματικές επιδόσεις, ενισχύει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και τονώνει την ενεργή μνήμη (μνήμη εργασίας), διαπίστωσαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ.

Στη σχετική μελέτη, η οποία δημοσιεύεται αναλυτικά στην επιθεώρηση Applied Physiology, Nutrition and Metabolism, συμμετείχαν 26 υγιή άτομα ηλικίας 65-77 ετών. Δώδεκα από τους συμμετέχοντες (5 γυναίκες, 7 άνδρες) κατανάλωναν για διάστημα 12 εβδομάδων 30 ml συμπυκνωμένο χυμό από μύρτιλο (ποσότητα αντίστοιχη με 230 γραμμάρια μύρτιλα), ενώ οι υπόλοιποι 14 (8 γυναίκες, 6 άνδρες) κατανάλωναν ένα «εικονικό» ποτό ίσης ενεργειακής αξίας για το ίδιο χρονικό διάστημα.
Η ομάδα του χυμού παρουσίασε σημαντικές βελτιώσεις σε ποικίλες παραμέτρους εγκεφαλικής λειτουργίας, όπως η γνωστική λειτουργία, η κυκλοφορία του αίματος, η ενεργοποίηση του εγκεφάλου κατά τη διενέργεια ειδικών τεστ και η μνήμη.

«Η γνωστική μας λειτουργία τείνει να υποβαθμίζεται όσο μεγαλώνουμε, ωστόσο παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι διατηρείται καλύτερα στα υγιή άτομα μεγάλης ηλικίας χάρη σε μια διατροφή πλούσια σε φυτικά προϊόντα» αναφέρει η Δρ Τζοάνα Μπάουτελ, επικεφαλής του τμήματος επιστημών αθλητισμού και υγείας στο Πανεπιστήμιο του Έξετερ και μία εκ των συντακτών της νέας μελέτης. «Στη μελέτη μας δείξαμε ότι σε διάστημα μόλις 12 εβδομάδων η καθημερινή

κατανάλωση 30 ml συμπυκνωμένου χυμού από μύρτιλο βελτίωσε τη ροή αίματος στον εγκέφαλο, την ενεργοποίηση του εγκεφάλου και ορισμένες παραμέτρους της ενεργής μνήμης» προσθέτει η ερευνήτρια.

Οι θετικές επιδράσεις που παρατηρήθηκαν οφείλονται, σύμφωνα με τους ερευνητές, στα πολύτιμα φλαβονοειδή, τα οποία βρίσκονται σε σημαντικές συγκεντρώσεις σε ποικίλα προϊόντα φυτικής προέλευσης. Φρούτα και λαχανικά με σημαντική περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή είναι οι μπανάνες, τα εσπεριδοειδή, τα μήλα, τα αχλάδια, οι μελιτζάνες, οι πιπεριές και το μπρόκολο.

Πηγή: onmed.gr