

تناول الأسماك وتجنب اللحوم والألبان يحافظ على الذاكرة



الثلاثاء 30 أبريل 2013 12:04 م

كشفت دراسة أجرتها جامعة ألاباما في برمنجهام أن حمية حوض البحر المتوسط، التي تحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا 3 الموجودة في الأسماك والدجاج وصلصة السلطة مع تجنب الدهون المشبعة واللحوم والألبان، ربما تكون مرتبطة بالحفاظ على الذاكرة وقدرات التفكير[] لكن هذا الارتباط لم يكتشف في الأشخاص المصابين بالداء السكري[]

يذكر أن حمية البحر المتوسط ليست برنامجا غذائيا معيناً، وإنما مجموعة العادات الغذائية التي يتبعها سكان الحوض[]

وذكر موقع "ساينس ديلي" المعني بشؤون العلم أن هذا البحث نشر اليوم الثلاثاء في مجلة "نيورولوجي" التي تصدرها الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب[]

وقال جورج جويس تسيغوليس أستاذ طب الأعصاب في جامعتي ألاباما وأثينا "طالما أنه لا توجد أي علاجات محددة لأغلب أمراض العته فإن تغيير العادات الغذائية مثل الحمية "الرجيم" التي قد تؤخر ظهور أعراض العته يعد في غاية الأهمية".

د ب ا