

نظام غذائي يفيد الدماغ ما هو؟



الأربعاء 12 أبريل 2023 07:27 م

خلصت دراسة علمية إلى أن النظام الغذائي الذي يتضمن أطعمة من نظام كيتو الغذائي، يفيد الدماغ [] وأوضحت الدراسة - أعدتها باحثون من جامعة كاليفورنيا الأميركية- أن نظام كيتو الغذائي (وهو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات، والعالي الدهون)، يقلل من مستويات الناقل العصبي في الدماغ المرتبط بالتدهور المعرفي [] وجمع الباحثون بيانات من 20 مشاركاً، 11 منهم كانوا طبيعيين معرفياً و9 أظهروا علامات ضعف إدراكي خفيف، وكلف كل منهم بتناول إما نظام غذائي كيتو متوسطي معدل أو نظام غذائي آخر منخفض الدهون وعالي الكربوهيدرات [] وتبين أن مستويات GABA/ والميكروبات المرتبطة بها كانت في أدنى مستوياتها للأشخاص الذين تناولوا نظام كيتو الغذائي المعدل والذين كانوا يعانون بالفعل من بعض الإعاقات الإدراكية، مما يعني أن النظام الغذائي كيتو المضاف له جرعات من الدجاج ولحم البقر، كان مفيداً للدماغ [] وتأمل الدراسة أن يؤدي الفهم الأفضل لهذه العلاقة المعقدة بين النظام الغذائي والحالة المعرفية وصحة الأمعاء إلى تدخلات جديدة للوقاية من مرض الزهايمر وعلاجه []