

وداعاً للكتاب! هذا هو العلاج الفعال!



الثلاثاء 27 فبراير 2018 م 10:02

كشف باحثون أمريكيون من المركز الطبي لجامعة "راش" في ولاية شيكاغو (شمال غرب)، أن "محبي اللحوم الحمراء أكثر عرضة للكتاب".

ووفقاً للباحثين فإن الاستهلاك المنتظم للفواكه والخضروات هو أسهل طريقة للتغلب على الكتاب، الذي يعاني منه نحو 322 مليون شخص على مستوى العالم.

وحل الخبراء النظام الغذائي لأكثر من ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 6 و80 عاماً، للتوصيل إلى نتائج هذه الدراسة وخلصوا إلى أن الذين تجنبوا اللحوم الحمراء والدهون المشبعة والسكر، وفضلوا الفواكه والخضروات، كانوا أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات الكتابية بنسبة 11%.

وقال لوريل شيرييان، عضو الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب: إن "الكتاب شائع لدى كبار السن والأشخاص الذين يعانون مشاكل في الذاكرة".

وأضاف شيرييان: "غالباً ما تكون التغييرات في نمط الحياة مصحوبة بأخذ الأدوية، لذلك أردنا التأكد من أن النظام الغذائي يمكن أن يكون فعالاً في الحد من خطر الكتاب".

ويفاقم الكتاب مخاطر العديد من الأمراض والاضطرابات الخطيرة، منها الإدمان والسلوك الانتحاري، وأمراض القلب والسكري، التي تعد من أكثر أسباب الوفاة شيوعاً في العالم.