

## دراسة: الفستق قد يحمي أعيننا من العمى مع تقدمنا في العمر



كشفت دراسة أن: "الفستق قد يحمي أعيننا من العمى مع تقدّمنا في العمر، ووصلنا إلى الشيخوخة".

وحسب مجلة "نيوزويك"، فقد أجرى الباحثون تجربة على 36 بالغاً، تتراوح أعمارهم بين 40 و70 عاماً، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ إحداهما استمرت في استهلاك نظامها الغذائي المعتاد، في حين أضافت الأخرى حفنتين من الفستق لغذائها اليومي.

ووجد فريق الدراسة أن: "تناول حفنتين من الفستق يومياً كان مرتبطاً بزيادة كبيرة في كثافة الصبغة البقعية الضوئية (MPOD)، وهو مؤشر مهم لصحة العين".

وتحمي كثافة الصبغة البقعية الضوئية الشبكية، وترتبط بانخفاض خطر الإصابة بالضمور البقعي المرتبط بالعمر (AMD)، وهو السبب الرئيسي للعمى لدى كبار السن.

وقالت البروفيسورة تامي سكوت، المؤلفة الرئيسية للدراسة، من كلية فريدمان لعلوم التغذية، وكلية

الطب بجامعة تافتس في ولاية ماسا تشوستس الأميركية: "الفسلق عبارة عن وجبة خفيفة غنية بالعناصر الغذائية، ويوفر الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية".

وأضافت: "ما يثير الاهتمام بشكل خاص هو محتواه الفريد من اللوتين، وهو صبغة نباتية تلعب دوراً حاسماً في صحة العين، ويساعد اللوتين في حماية العينين من التلف الناتج عن الضوء الأزرق والإجهاد التأكسدي".

وتابعت: "هذا يجعل الفسقل ليس مجرد وجبة خفيفة لذيذة، بل غذاء وظيفي له فوائد صحية محددة".

ولفت الفريق إلى أن: "اللوتين قد يعزز أيضاً صحة الدماغ، من خلال زيادة تدفق الدم إليه، والعمل مضاداً للأكسدة، وتهدئة الالتهابات به، وبالتالي وقايتها من الخرف".