

دراسة حديثة: تناول الفراولة بانتظام يعالج الخرف



وجدت دراسة حديثة أن تناول حصة يومية من الفراولة لمدة 12 أسبوعا يحسن المزاج ويقلل المشكلات المتعلقة بالذاكرة والصحة العقلية.

و بحسب صحيفة "الصن" البريطانية، يأمل الباحثون أن تساعد النتائج التي توصلوا إليها في الوقاية من الخرف، الذي ليس له علاج معروف حاليا ويؤثر على واحد من كل 11 شخصا فوق سن 65 عاما في المملكة المتحدة.

وقال البروفيسور روبرت كريكوريان، من جامعة سينسيناتي بالولايات المتحدة: "الخرف مصطلح عام يشمل العديد من الأمراض المختلفة، وكلها بدون علاج، ليس من الواضح متى أو ما إذا كان العلاج الفعال سيكون متاحا أم لا؛ إن الوقاية والتخفيف من خلال الخيارات الغذائية ونمط الحياة هو أفضل نهج لدينا حاليا".

والفراولة مهمة للحفاظ على نظام غذائي صحي، لأنها توفر 100 بالمئة من كمية فيتامين C اليومية

الموصى بها في كوب واحد

كما أنها تحتوي على العناصر الغذائية الصحية للقلب