

## دراسة: تناول الرمان والفراولة والجوز بكثرة ينشط ذاكرة مرضى الزهايمر



كشفت دراسة حديثة، نشرها موقع "فوكس نيوز" الأمريكي، أن "الإكثار من تناول الرمان والفراولة والجوز، يمكن أن يساعد على تحسين الذاكرة بين مرضى الزهايمر".

وبحسب الدراسة، فإن "باحثين في جامعة كوبنهاغن والمعهد الوطني الأمريكي للشيخوخة وجدوا في تجارب على الفئران أن مادة "اليوروليئين أ" يمكن أن تخفف مشكلات الذاكرة، وآثارًا أخرى للخرف".

وأكدت الدراسة أن "هذه الأطعمة المذكورة أعلاه تحتوي على مادة "اليوروليئين أ"، وهو مركب تصنعه بكتيريا الأمعاء، ويتواجد في الرمان والأطعمة الأخرى، كما تتوفر هذه المادة على شكل حبوب".

والمرضى الذين يعانون أمراض التآكل العصبي، مثل مرض الزهايمر، يواجه الدماغ عندهم صعوبة في إزالة "الميتوكوندريا" الضعيفة، التي تتراكم وتُضعف وظائف المخ، وفق الدراسة.

ووجد الباحثون أن "اليوتوليئين أ يزيل "الميتوكوندريا" الضعيفة من الدماغ، وبالتالي يستعيد

واستنادا إلى النتائج الواعدة التي ظهرت في نماذج الفئران المصابة بالزهايمر، يخطط الباحثون لإجراء تجارب سريرية على البشر.

أكثر من رمانة في اليوم

وقال فيلهلم بور، الأستاذ بقسم الطب الخلوي والجزيئي في جامعة كوبنهاغن، المشارك في الدراسة، "ما زلنا لا نستطيع أن نقول أي شيء حاسم بشأن الجرعة، لكنني أتصور أنها أكثر من مجرد رمانة في اليوم".

وأضاف: "كانت التجارب السريرية مع اليوروليئين أفعالة في علاج أمراض العضلات، والآن نحن بحاجة إلى النظر في مرض الزهايمر".

ومن جانبها، قالت أخصائية التغذية بولاية نورث كارولينا، تانيا فرايريش، إن: "العلاج طويل الأمد باليوروليئين أدى إلى تحسن كبير في التعلم والذاكرة ووظيفة الشم لدى الفئران"، مضيفة: "أنصح أي شخص بإضافة الرمان والفراولة والجوز إلى النظام الغذائي".

وتابعت: "هذه أطعمة كاملة وغير معالجة ومغذية للغاية، تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، والجوز، وتحتوي على أوميغا 3".

وأشارت فرايريش إلى أنه "من غير المرجح أن تسبب تلك الأطعمة أي ضرر إذا تم تناولها بكميات قياسية، ما لم تكن هناك حساسية، أو سبب محدد آخر لتجنبها".