

Ανακαλύψτε ποια λαχανικά μας κρατούν



Νέα μελέτη

δείχνει πως η κατανάλωση πράσινων φυλλωδών λαχανικών, όπως το σπανάκι, η λαχανίδα και άλλα, μπορεί να καθυστερήσει την εξασθένηση της γνωστικής λειτουργίας στους ηλικιωμένους. Οι ερευνητές εξέτασαν επίσης τα επιμέρους θρεπτικά συστατικά που ευθύνονται για τα παρατηρούμενα ευρήματα, συνδέοντας για πρώτη φορά τη βιταμίνη Κ με τη διατήρηση της νοητικής ικανότητας.

Για τους σκοπούς της μελέτης, η ερευνητική ομάδα κατέγραψε τις διατροφικές συνήθειες και τις νοητικές ικανότητες περισσότερων από 950 ηλικιωμένων, για διάστημα 5 ετών κατά μέσο όρο. Συνολικά, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση του ρυθμού εξασθένησης της γνωστικής λειτουργίας μεταξύ των εθελοντών που κατανάλωναν υψηλότερες ποσότητες πράσινων φυλλωδών λαχανικών. Ειδικότερα, όσοι κατανάλωναν 1-2 μερίδες καθημερινά φάνηκε να έχουν νοητική ικανότητα αντίστοιχη ενός ατόμου 11 χρόνια νεότερου, συγκριτικά με εκείνους που δεν κατανάλωναν καθόλου πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Όταν εξετάστηκε η επίδραση μεμονωμένων θρεπτικών συστατικών στην παρατηρούμενη μείωση του ρυθμού εξασθένησης της γνωστικής λειτουργίας, φάνηκε ότι πιθανότατα η βιταμίνη Κ, η λουτεΐνη, το φυλλικό οξύ και τα

καροτενοειδή «ευθύνονται» για τη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου.

Όπως σχολιάζει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, η εξασθένηση της μνήμης και των γνωστικών λειτουργιών αποτελεί το μεγαλύτερο φόβο των ανθρώπων καθώς μεγαλώνουν. Παράλληλα, δεδομένου ότι αυτή η εξασθένηση διαδραματίζει βασικό ρόλο στην εμφάνιση άνοιας και νόσου του Alzheimer, φαίνεται ότι η αύξηση της κατανάλωσης πράσινων φυλλωδών λαχανικών θα μπορούσε ενδεχομένως να αποτελέσει μια απλή, οικονομική και μη-επεμβατική στρατηγική μείωσης του κινδύνου εμφάνισης των εν λόγω διαταραχών.

Πηγή: neadiatrofis.gr