

Πώς συνδέεται η κατανάλωση μυρωδικών με την υγεία του εγκεφάλου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φαίνεται πως η προσθήκη μυρωδικών, όπως το θυμάρι και ο μαϊντανός, στο φαγητό, μπορεί όχι μόνο να ενισχύσει τη γεύση του αλλά και τη λειτουργία του εγκεφάλου, καθώς

σύμφωνα με νέα μελέτη, περιέχουν ένα συστατικό το οποίο πυροδοτεί το σχηματισμό εγκεφαλικών κυττάρων και διευκολύνει τη μεταξύ τους σύνδεση.

Αποτελέσματα προγενέστερων εργαστηριακών μελετών έχουν δείξει πως ορισμένα συστατικά που ανήκουν στην «οικογένεια» των φλαβονοειδών είναι πιθανό να ασκούν ευεργετική δράση στη μνήμη και την ικανότητα μάθησης, ενώ έχουν συσχετισθεί και με ενίσχυση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Στην παρούσα μελέτη, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν απιγενίνη, ένα συστατικό που ανήκει στα φλαβονοειδή και περιέχεται σε μυρωδικά όπως το θυμάρι και ο μαϊντανός αλλά και στις πιπεριές και το χαμομήλι.

Προσθέτοντας απιγενίνη σε ανθρώπινα βλαστοκύτταρα, οι ερευνητές παρατήρησαν πως μετά από διάστημα 25 ημερών, αυτά διαφοροποιήθηκαν σε νευρώνες, δηλαδή κύτταρα του νευρικού συστήματος, κάτι το οποίο δεν παρατηρήθηκε απουσία του υπό εξέταση συστατικού. Επιπλέον, φάνηκε πως οι συνάψεις που δημιουργήθηκαν μεταξύ των νευρώνων ήταν ισχυρότερες,

χαρακτηριστικό που έχει ιδιαίτερη σημασία για την καλή εγκεφαλική λειτουργία, τη μνήμη και την ικανότητα μάθησης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης είναι ενθαρρυντικά και θα μπορούσαν ενδεχομένως να συμβάλλουν στην ανάπτυξη νέων θεραπειών για την αντιμετώπιση διαφόρων νευρο-εκφυλιστικών νοσημάτων. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως μπορεί να υποτεθεί ότι μια δίαιτα πλούσια σε φλαβονοειδή πιθανόν να επηρεάζει το σχηματισμό νευρικών κυττάρων αλλά και τον τρόπο που αυτά «επικοινωνούν» μεταξύ τους.

Πηγή: neadiatrofis.gr