



فيتامين قد يساعد كبار السن في الحفاظ على ذاكرتهم

وفقا لدراسة من جامعة أوكسفورد نشرت في مجلة "علم الأعصاب" neurology وجد العلماء أن فيتامينا يتواجد في اللحوم والأسماك والحليب قد يساعد كبار السن في الحفاظ على ذاكرتهم.



وقد استندت الدراسة على نتائج تم الحصول عليها من 107 من المتطوعين الأصحاء على مدى فترة خمس سنوات. في هذه الدراسة، اثنان من أصل خمسة متطوعين عانوا من نقص في فيتامين B12. وهو نقص يزداد مع تقدم السن، كما أن المكملات، بما في ذلك مكملات الخبز، الغنية بحمض الفوليك قد تخفي أعراض نقص فيتامين B12 عند كبار السن.

البروفيسور ديفيد سميث من جامعة أكسفورد، الذي قاد مشروع البحث في علاقة تراجع الذاكرة بالتقدم في السن، يخطط الآن لإجراء اختبار لتتبع تطور الفيتامين B عند الأشخاص المسنين للتأكد من إمكانية تقليل معدل فقدان الذاكرة عندهم.

وتقترح الدراسة إدماج فيتامين B12 في النظام الغذائي للفرد من خلال استهلاك اللحوم والأسماك والحبوب أو الحليب و أغذية أخرى غنية بهذا الفيتامين كالكمثرى والمكسرات على حماية المخ.

المصدر: [1](#)