



الكاكاو لمحاربة ضعف الذاكرة

شجرة الكاكاو، شجرة دائمة الاخضرار، موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، بذورها تشبه إلى حد ما بذور اللوز. يتميز الكاكاو بفوائد غذائية كثيرة، لكن هل يمكن أن يكون فعالا لمحاربة ضعف الذاكرة؟



حقوق الصورة: Thomas Müller / SPDA

وفقا لدراسة نشرت في دورية نيتشر البريطانية، فإن مادة الفلافانول الموجودة في بذور الكاكاو لها تأثير مفيد في الحد من تراجع القدرات الذهنية مع التقدم في السن. أجرى باحثون من جامعة كولومبيا الأمريكية اختبارا على 37 متطوعا، تتراوح أعمارهم بين الخمسين والستين. قُسم المشتركون إلى مجموعتين زودوا بنظام غذائي غني بالفلافانول (عبارة عن مجموعة فرعية من الفلافونويد*) على شكل مشروبات يوميا لمدة 3 أشهر. تلقت المجموعة الأولى كمية كبيرة جدا من الفلافانول (900 ملغ) والمجموعة الثانية كمية ضعيفة (10 ملغ).

بعد انتهاء مدة الاختبار، لاحظ الباحثون بواسطة تقنية تصوير الدماغ، وجود زيادة كبيرة في تدفق الدم بمنطقة التَلْفِيفُ المُسَنَّ dentate gyrus

وهو جزء أساسي من منطقة الحصين لدى المجموعة الأولى مما يدل على النشاط العالي لهذه المنطقة، ثم خضع متطوعون لاختبار معرفي دام 20 دقيقة، وأظهرت النتائج أن المجموعة الأولى تحسنت قدرتها على التذكر مقارنة مع المجموعة الثانية. لكن حسب الباحثين فإن هذه النتائج تبقى أولية لذلك يجب إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على عدد أكبر من الناس. وقد أشار الباحثون أيضا إلى أنه لا ينبغي الخلط بين استهلاك الفلافانول واستهلاك الشوكولاتة لتحقيق نفس النتائج لأن هذه الأخيرة تحوي كميات ضئيلة من الفلافانول مقارنة بالتي استهلكها المشاركون في هذه الابحاث.

تجدر الإشارة إلى أن مرحلة الشيخوخة ترتبط بالعديد من الأعراض منها صعوبة التعلم أو تذكر أسماء معينة أو بعض الأحداث، يبدأ هذا التراجع تدريجيا في سن البلوغ لكن أعراضه لا تظهر إلا بعد سن الخمسين والستين.

*الفلافونويد: عبارة عن مضادة أكسدة توجد في الكاكاو خصوصا، كما يمكن أن نجدها في الشاي والعنب المجفف وبعض الخضر والفواكه.

* gyrus dentate أو التلفيف المسنن جزء من الحصين يشارك في وظائف تتعلق بالتذكر ويتدبر عملته مع التقدم في السن.

المرجع : [1](#)

رابط الدراسة: [1](#)