



# تناول أطعمة البحر الأبيض المتوسط قد يؤخر شيخوخة الدماغ

إن كنتم من محبي أكل السمك فإنكم قد تحمون أنفسكم من شيخوخة الدماغ أو تؤخرونها بما يقارب خمس سنوات. جاء ذلك وفقاً لدراسة نُشرت مؤخراً في الجريدة الرسمية للأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب، فاتباع نظام غذائي غني بأطعمة البحر الأبيض المتوسط قد يقلل من فقدان خلايا الدماغ بسبب الشيخوخة أو ما يسمى انكماش الدماغ.



science.ma

يشمل النظام الغذائي المتوسطي في [الدراسة](#) تناول كميات كبيرة من الخضروات والبقول والفواكه والحبوب والسمك والأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية مثل زيت الزيتون. وتقليل استهلاك الأحماض الدهنية المشبعة، ومنتجات الألبان واللحوم والدواجن.

وحسب ما جاء في الدراسة، فإن تناول الأشخاص للسمك بكميات أكبر من اللحوم يقلل من انكماش خلايا المخ. وقالت المسؤولة عن هذه الدراسة "[جيان غو](#)، الحاصلة على دكتوراه من جامعة "كولومبيا" في "نيويورك" وعضو الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب، أن تناول ما لا يقل عن 85 إلى 142 غراماً من السمك أسبوعياً، أو تناول ما لا يزيد عن 100 غرام من اللحوم يومياً يمكن أن يوفر حماية كبيرة ضد فقدان خلايا الدماغ، أي انخفاض سنوات الشيخوخة بما يقارب 3 إلى 4 سنوات في المتوسط.

وقد كشفت الدراسة أن الأشخاص الذين اتّبَعوا حمية البحر الأبيض المتوسط يكبر حجم الدماغ لديهم ب 13.11 مليلتر بالمقارنة مع أولئك الذين لم يتبعوا هذه الحمية. وقد كان حجم المادة الرمادية أكبر ب 5,0 مليلتر، و حجم المادة البيضاء أكبر ب 6.41 مليلتر.

هذا ما جعل "جيان غو" تتوقع أنه من الممكن ببساطة منع آثار الشيخوخة على الدماغ عن طريق اتباع نظام غذائي صحي.

المصدر: الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب