



## هذا التابل يضمن لك ذاكرة أقوى !

بينت نتائج بحوث جديدة أن إضافة غرام واحد فقط من كركم التوابل الآسيوية إلى طعام الإفطار، كفيل بتحسين ذاكرة مرضى السكري في مراحله الأولى، وأولئك المعرضين لخطر الخرف.



أجريت هذه البحوث على بعض المركبات المضادة للأكسدة و المستخدمة ضمن التوابل الهندية، حيث أظهرت قدرتها على وقف تطور الخرف أو الحد من آثاره، وقد أشرف على الدراسة "مارك واهلكفيسست"، من معهد موناش آسيا بجامعة موناش، و شملت الذاكرة العاملة لمجموعة من الرجال والنساء التايوانيين من سن 60 سنة فما فوق، ممن تم تشخيص بوادر مرض السكري لديهم، وقد أظهر تشخيص ذاكرتهم تحسنا واضحا بعد إضافة غرام من الكركم إلى طعامهم، كما استمر التأثير حتى ست ساعات بعد الوجبة. تكمن أهمية الذاكرة العاملة في ارتباطها بالقدرات الإدراكية: كالخطيطة، والتفكير، وحل المشاكل، وهي تفيد بذلك في تقييم الإدراك وفي التنبؤ بالعاهات والخرف الممكنين مستقبلا، ويذكر أن استخدام الكركم منتشر على نطاق واسع في الطبخ الآسيوي. ويرجع لونه الأصفر المميز إلى مادة الكركمين، حيث أثبتت الدراسات التجريبية محاربتة لخطر الخرف، الذي يصيب الوظائف المعرفية التي تعرف اضطرابات استقلابية و مقاومة للأنسولين.

المراجع :

المقال [newsmxhealth](http://newsmxhealth)

رابط الدراسة: [apjcn](http://apjcn)