با حمایت مالی شورای جهانی خشکبار (INC) تحقیق شد

اثر مغزجات آجیلی بر پیشگیری از بیماری‌های دوران پیری

■ سحر نخعی- دبیر کمیته بازرگانی

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد مصرف طولانی‌مدت مغزیجات مخلوط اعم از پسته، بادام هندی، گردو و فندق در افراد مسنی که دچار اضافه وزن یا چاقی هستند، حساسیت مغز به انسولین را به‌طور معناداری بهبود می‌دهد. این موضوع می‌تواند برای پیشگیری از بیماری‌های متابولیک و شناختی مرتبط با افزایش سن حائز اهمیت باشد. این تحقیق با حمایت مالی شورای جهانی خشکبار انجام شده و در مجله آمریکایی مراقبت‌های تغذیه‌ای (Journal of Clinical Nutrition) منتشر شده‌است.

{بیماری متابولیک مانند دیابت و بیماری شناختی مانند آلزایمر}

نمونه آماری این تحقیق شامل ۲۸ مرد و زن سالم ۶۰ تا ۷۰ ساله بود. محققان یک مطالعه متقاطع تصادفی انجام دادند که شامل یک دوره مداخله و کنترل ۱۶ هفته‌ای (بدون مصرف آجیل)، یک دوره استراحت ۸ هفته‌ای و سپس یک دوره شامل مصرف ۶۰ گرم آجیل مخلوط در هر روز (۱۵ گرم از هر یک از مغزجات شامل گردو، پسته، بادام هندی و فندق) بود.

در این بررسی جریان خون مغز با استفاده از دستگاه تصویربرداری ام‌آرآی اندازه‌گیری شد و میزان حساسیت مغز به انسولین با چگونگی واکنش مناطق مختلف آن به دریافت انسولین از طریق بینی ارزیابی شد. علاوه بر این، نحوه عملکرد انسولین بر سایر مناطق بدن از طریق آزمایش قند خون چک شد، میزان چربی کبد اندازه‌گیری گردید و علائم سلامت قلب نیز بررسی شد.

این تحقیق نشان داد که مصرف آجیل‌های مذکور به‌طور قابل‌توجهی عملکرد انسولین در قسمت‌هایی از مغز انسان که مسئول کنترل فرآیندهای متابولیک و شناختی هستند را بهبود می‌بخشد، هرچند روی حساسیت بافت‌های ماهیچه‌ای به انسولین اثری ندارد. با این حال، مصرف این آجیل‌ها منجر به کاهش میزان چربی در کبد، کاهش کلسترول مضر و کاهش فشار خون می‌شود و شرکت‌کنندگان طی تحقیق وزن اضافه نکردند.

دکتر پیتر جوریس، محقق اصلی این مطالعه از دانشگاه ماستریخت هلند در این‌باره می‌گوید:

«بر اساس یافته‌های این تحقیق نتیجه گرفتیم که مقاومت منطقه‌ای مغز به انسولین که در افراد مسن دچار اضافه وزن یا چاقی مشاهده می‌شود، می‌تواند با مصرف طولانی‌مدت مغزجات آجیلی بهبود پیدا کند.»