食用草莓有助降低中年人患失智症风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24854.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

食用草莓有助降低中年人患失智症风险。2022年，美国辛辛那提大学的研究人员在《营养素》发表研究称，在某些中年人群的日常饮食中添加蓝莓可能会降低其晚年患失智症的概率。

今年，辛辛那提大学的研究人员又带着草莓登上《营养素》。该研究作为蓝莓研究的延伸，指出每天食用草莓有助某些中年人群降低患失智症的风险。

论文作者、辛辛那提大学Robert Krikorian博士和他的团队，多年来一直在研究浆果对患阿尔茨海默病和失智症风险较高人群的益处。

草莓和蓝莓都含有花青素这种抗氧化剂。研究表明，花青素与多种浆果的健康益处，如增强代谢和认知功能等相关。Krikorian说，有流行病学数据表明，经常食用草莓或蓝莓的人，随着年龄增长，认知能力下降的速度较慢。

Krikorian介绍，草莓除了含有花青素外，还含有额外对健康有益的微量营养素——鞣花丹宁酸和鞣花酸。

Krikorian指出，此前已经有研究分析过食用草莓对代谢和心血管的益处，但其对认知影响的研究较少。而他们最新发表的这项研究，评估了食用草莓是否可以改善中年人认知能力和代谢健康，并探索认知能力增强和代谢紊乱减少之间是否存在关联。

Krikorian等人共招募了30名50岁至65岁的超重患者参与研究。这些人都曾抱怨认知能力出现了轻度下降。这一人群患老年痴呆症和其他常见疾病的风险更高。

参与者被分为两组，他们都不能食用任何种类的浆果。但其中一组每天配水服用一包相当于摄入一杯草莓的补充剂，另一组则作为对照组，服用安慰剂。

在为期12周的研究结束后，参与者接受了一些测试，以检测长期记忆等某认知能力。研究人员还在研究过程中跟踪了参与者的情绪、抑郁症状的强度以及代谢数据。

结果显示，草莓补充剂组的记忆干扰减少，这与参与者执行能力的整体改善一致。

所谓的记忆干扰减少是指在单词列表学习测试中，语义相关术语混乱程度降低。Krikorian说，这种现象通常被认为反映了记忆测试过程中，在抵抗非目标词入侵方面有更好执行控制能力。

此外，草莓补充剂组参与者的抑郁症状显著减轻，这体现了执行能力的增强，可以更好地控制和应对情绪、能更好地解决问题。同时，草莓补充剂组参与者的代谢指标也有所改善。

而草莓补充剂组参与者获得上述健康益处的原因，Krikorian认为是大脑炎症减轻了，这能够改善认知功能。不过，这还需要进一步研究探索。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.3390/nu15204431

作者：Robert Krikorian 来源：《营养素》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发