

# Το κοτόπουλο κάνει καλό στη μνήμη

**Μ**πορεί να το ακούτε για πρώτη φορά, αλλά η πλούσια σε χολίνη διατροφή μπορεί να προστατεύει τον εγκέφαλο από τις συνέπειες του γήρατος. Η βιταμίνη αυτή υπάρχει σε τρόφιμα όπως τα αυγά, το κοτόπουλο, τα ψάρια του αλμυρού νερού και τα όσπρια όπως τα φασόλια. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Βοστώνης διαπίστωσαν πως όσοι τρώνε άφθονη χολίνη αποδίδουν καλύτερα στα τεστ μνήμης και έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν αλλοιώσεις στον εγκέφαλο οι οποίες σχετίζονται με την άνοια.

«Τα ευρήματα αυτά προσθέτουν νέο βάρος στην άποψη πως ό,τι τρώμε στη διάρκεια της ζωής μας έχει αντίκτυπο (και) στο πως θα γεράσει ο εγκέφαλός μας», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Ρόντα Έιου, αναπληρώτρια καθηγήτρια Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του πανεπιστημίου. Ωστόσο, πρόσθεσε πως δεν θα πρέπει να θεωρήσει κανείς πως βρέθηκε το μαγικό χάπι κατά της άνοιας. «Νομίζω πως το μήνυμα είναι περισσότερο να φροντίσουμε να τρώμε υγιεινά και ισορροπημένα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας», πρόσθεσε. Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει πως προστατευτική δράση στον εγκέφαλο παρέχει και η παραδοσιακή, μεσογειακή διατροφή, η πλούσια σε ψάρια, λαχανικά και ελαιόλαδο.

## Η ΜΕΛΕΤΗ

Στη νεώτερη μελέτη, η δρ Έιου και οι συνεργάτες της



ανέλυσαν στοιχεία από σχεδόν 1.400 εθελοντές, ηλικίας 36 έως 83 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια διατροφής την περίοδο 1991-1995 και χρόνια αργότερα υποβλήθηκαν σε τεστ μνήμης και νοητικών δεξιοτήτων.

Οι εθελοντές υποβλήθηκαν επίσης σε μαγνητικές τομογραφίες εγκεφάλου. Όπως έδειξε η ανάλυση, οι άντρες και οι γυναίκες που καταναλώναν την περισσότερη χολίνη είχαν τις καλύτερες επιδόσεις σε όλα τα τεστ - ακόμα και όταν ελήφθησαν υπ' όψιν άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν τη μνήμη, όπως το μορφωτικό επίπεδο και η κατανάλωση λίπους και θερμίδων. Η ίδια ομάδα εθελοντών είχε και τις λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάζει στην μαγνητική τομογραφία ενδείξεις αγγειοπάθειας στον εγκέφαλο, η οποία σηματοδοτεί αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού ή, τελικά, άνοιας. Η δρ Έιου διευκρίνισε πως όποιος δεν καταναλώνει πολλή χολίνη δεν αντιλαμβάνεται κάτι ιδιαίτερο στην καθημερινή του ζωή. Όμως με το πέρασμα του χρόνου, μπορεί να αρχίσει να

συνειδητοποιεί ότι η μνήμη του φθίνει αργά αλλά σταθερά.

## ΠΗΓΕΣ

Αν και η μελέτη δεν αποδεικνύει οριστικά και αμετάκλητα πως η χολίνη προστατεύει τη μνήμη, υπάρχουν πολλοί λόγοι για να θεωρείται αυτό εξαιρετικά πιθανό, κατά την δρ Έιου. Και αυτό, διότι η χολίνη αποτελεί πρόδρομη ουσία της ακετυλοχολίνης - μιας χημικής ουσίας του εγκεφάλου, η οποία όχι μόνο παίζει ρόλο-κλειδί στη μνήμη και σε άλλες νοητικές λειτουργίες, αλλά σε χαμηλά επίπεδα σχετίζεται με τη νόσο Αλτσχάιμερ.

Οι ειδικοί συνιστούν να καταναλώνουν οι άντρες 550 mg χολίνης την ημέρα και οι γυναίκες 425 mg.

Τα 220 γραμμάρια ψημένο κοτόπουλο περιέχουν 149 mg χολίνης, ένα μεγάλο βραστό, σφικτό αυγό 113, ένα κουταλάκι του καφέ (περίπου 8 γραμμάρια) λεκιθίνη σόγιας 250, δύο φλιτζάνια βρασμένα φασόλια 108, ένα φλιτζάνι φύτρο σταριού 202, μισό κιλό κουνουπίδι 177 και 220 γραμμάρια μπακαλιάρος 190.



Αξιοπιοιο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

## ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



### • Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

• Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



• Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.

• Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιο αποπληρωμής.

• Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

• Δωρεάν λεωφορεία από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia  
www.deathandfuneralnotices.com.au

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ  
ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ  
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"  
9564 3288