

INC เผยการบริโภคถั่วมากขึ้นอาจช่วยป้องกันภาวะ สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาล่าสุดที่ได้รับการสนับสนุนจาก International Nut and Dried Fruit Council (INC) และเผยแพร่ในวารสาร Molecular Nutrition & Food Research [1] แสดงให้เห็นว่า การบริโภคถั่วในปริมาณมากอาจช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้

คณะนักวิจัยทำการศึกษาว่า อาหารที่อุดมไปด้วยถั่วสามารถช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมอันเนื่องมาจากวัยได้หรือไม่ ในระยะเวลา 3 ปี

ผู้สูงวัยอายุ 65 ปีขึ้นไปจำนวน 119 คน ได้รับการคัดเลือกมาจากโครงการ InCHIANTI ซึ่งเป็นโครงการศึกษาผู้สูงวัยในอิตาลี ประเทศอิตาลี โดยเกณฑ์การคัดเลือกพิจารณาจากพฤติกรรมการบริโภคถั่ว ได้แก่ ผู้ที่ไม่บริโภคถั่ว และผู้ที่บริโภคถั่วเป็นประจำ (2.9 กรัมต่อวันขึ้นไป)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการประเมินระดับการบริโภคถั่วตั้งแต่เริ่มต้น ด้วยการตอบแบบสอบถามความถี่ในการรับประทาน หรือใช้เครื่องมือวิเคราะห์สารประกอบฟีนอล นอกจากนี้ยังมีการวัดระดับความรุนแรงของภาวะสมองเสื่อมโดยใช้แบบทดสอบ Mini-Mental State Examination

คณะนักวิจัยพบว่า จากผู้เข้าร่วม 119 คน มีอยู่ 38 คนที่การทำงานของสมองเสื่อมถอยลง โดย 28 คนในจำนวนนี้มาจากกลุ่มที่ไม่บริโภคถั่ว และ 10 คนมาจากกลุ่มที่บริโภคถั่ว นอกจากนี้ การบริโภคถั่วซึ่งวัดได้จากตัวบ่งชี้ในอาหารและตัวบ่งชี้ในปัสสาวะ ยังมีความสัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อมที่อยู่ในระดับต่ำกว่า

Prof. Andres-Lacueva ตำแหน่ง ICREA Academia ของมหาวิทยาลัยบาร์เซโลนา หัวหน้าของ CIBERFES on Frailty and Healthy Aging และผู้นำการวิจัยครั้งนี้ กล่าวว่า “การใช้เมแทบอลิต์ให้ข้อมูลที่ครบถ้วนและแม่นยำกว่าเกี่ยวกับระดับการบริโภคถั่ว และช่วยสนับสนุนผลที่ได้มาจากข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร”

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก INC

เกี่ยวกับ International Nut & Dried Fruit Council (INC)

INC คือองค์กรระดับนานาชาติที่เป็นตัวแทนของอุตสาหกรรมการผลิตถั่วและผลไม้อบแห้ง สมาชิกขององค์กรประกอบด้วยบริษัทผู้ผลิตถั่วและผลไม้อบแห้งกว่า 800 แห่งจากกว่า 80 ประเทศ สมาชิกของ INC ครองส่วนแบ่งกว่า 85% ของมูลค่าการซื้อขายถั่วและผลไม้อบแห้งหน้าฟาร์มทั่วโลก INC มีพันธกิจในการกระตุ้นและสนับสนุนให้

อุตสาหกรรมการผลิตถั่วและผลไม้อบแห้งทั่วโลกเติบโตอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ INC ยังเป็นองค์กรชั้นนำด้านสุขภาพ โภชนาการ สถิติ ความปลอดภัยทางอาหาร รวมถึงข้อกำหนดและมาตรฐานสากลที่เกี่ยวข้องกับถั่วและผลไม้อบแห้ง

อ้างอิง

[1] Rabassa, M., Zamora-Ros, R., Palau-Rodriguez, M., Tulipani, S., Minarro, A., Bandinelli, S., ... Andres-Lacueva, C. (2019). Habitual Nut Exposure, Assessed by Dietary and Multiple Urinary Metabolomic Markers, and Cognitive Decline in Older Adults: The InCHIANTI Study. *Molecular Nutrition & Food Research*, e1900532

รูปภาพ: https://mma.prnewswire.com/media/1036636/Nuts_and_Cognitive_Decline.jpg

โลโก้: https://mma.prnewswire.com/media/1036637/INC_Logo.jpg

สื่อมวลชนติดต่อ: อีเมล: press@nutfruit.org โทร: +34-977-331-416