# Új kutatás mélyreható kapcsolatot tár fel a táplálkozás és az agy működése között

A Nature tudományos magazinban publikált kutatás azt sugallja, hogy egy egészséges étrend sokkal nagyobb hatással van az agyra, mint gondoltuk. A Warwicki Egyetem kutatói rávilágítanak arra, hogy az étrendi preferenciáink nemcsak a testünk egészségét folyásolja be, hanem a lelki egészségünkre is hatalmas ráhatást gyakorol.

A kutatásban 181 990-en vettek részt a UK Biobank-tól, akiknek a étrendjét vetteték össze az agyi képességeikkel, a vérük tartalmával és még a genetikájukkal is, mindez felettébb hasznos információ volt számukra, és nekünk is!

A résztvevők étkezési szokásait egy online kérdőív segítségével összegyűjtötték, majd ezt az információt a tudósok 10 csoportba kategorizálták (alkohol, gyümölcsök, húsok, stb.). Ezt a hatalmas adathalmazt egy mesterséges intelligencia segítségével analizálták.

Az analízis végén azt kapták, hogy egy kiegyensúlyozott diéta erős kapcsolatban állt jobb mentális egészséggel, erősebb kognitív képességekkel, sőt az ilyen embereknek nagyobb volt a szürkeállományuk a kevésbé kiegyensúlyozott étrendet követő résztvevőkhöz képest.

A tanulmány azt is kiemelte, hogy a finomabb, de táplálékban szegény ételeket kedvelő embereknek (pl. McDonald’s-os hamburgerek) sokat segíthet a cukor és a zsír csökkentése, sőt ha így tesznek, akkor azon kaphatják magukat, hogy tudat alatt is az egészségesebbet választják.

A genetika között is találtak összefüggést, nem csak az egyéni döntések a számottevőek.

Feng Jianfeng professzor, a kutatás egyik szerzője és a Warwicki Egyetem munkatársa, kiemelte azt, hogy egész életre kiható hatásokat élvezhetünk azzal, ha már fiatal korban elkezdjük az egészséges étkezést. Azt mondta, hogy “Egy egészséges és kiegyensúlyozott diéta kialakítása a fiatalabb éveinkben elengedhetetlen az egészséges növekedéshez. Hogy elősegítsék a megfelelő étrend kiépítését, mind a családoknak, mind az iskoláknak kínálniuk kell különböző, tápláló ételeket és ki kell építeniük egy környezetet, ami támogatja az egyén mentális is fizikai egészségét.”