

بررسی تأثیر تغییرات مصرف چربی‌ها در صد سال اخیر بر سلامت مغز:

نگاهی ترکیبی به یافته‌های طب نوین و تحلیل‌های طب سنتی ایرانی

گردآورنده

ساناز سادات قطبی

محقق و مدرس کالج بین المللی ابن سینا گرجستان

(sanazghotbi1361@cmail.com)

چکیده

در طول صد سال اخیر، الگوی مصرف چربی‌های خوراکی در جوامع انسانی دچار دگرگونی چشمگیری شده است. جایگزینی چربی‌های طبیعی حیوانی با روغن‌های نباتی صنعتی، حذف منابع سنتی اسیدهای چرب امگا ۳، و افزایش مصرف روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۶ و ترانس، نقش مهمی در بروز اختلالات مغزی، بیماری‌های روانی و کاهش کارکرد شناختی ایفا کرده‌اند.

این مقاله با نگاهی تطبیقی به یافته‌های طب نوین و دیدگاه‌های طب سنتی ایرانی، به تحلیل ریشه‌های تغییرات غذایی و اثرات مخرب آن بر مغز پرداخته و راهکارهای بازگشت به تغذیه سالم مغز را پیشنهاد می‌کند.

واژگان کلیدی: سلامت مغز، امگا ۳، امگا ۶، طب سنتی ایرانی، روغن‌های صنعتی، فسفولیپید، کلسترول، آلزایمر، افسردگی، کره حیوانی، روغن دنبه

مقدمه

مغز انسان یکی از چرب‌ترین اندام‌های بدن است؛ حدود ۶۰٪ آن را چربی تشکیل می‌دهد. این اندام پیچیده و حساس نیازمند چربی‌های باکیفیت همچون کلسترول، اسیدهای چرب امگا ۳ و فسفولیپیدهایی مانند فسفاتیدیل‌کولین است.

با آغاز انقلاب صنعتی و تغییرات گسترده در فناوری غذایی، نوع چربی‌های مصرفی تغییر کرد و پیامدهای نامطلوبی بر سلامت مغز و سیستم عصبی برجای گذاشت. هدف این مقاله بررسی این تغییرات و تحلیل اثرات آن‌ها در پرتو دانش نوین و آموزه‌های طب سنتی ایرانی است.

پیشینه تحقیق

مطالعات مدرن در دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که کاهش مصرف امگا ۳ و کلسترول سالم می‌تواند منجر به ضعف عملکرد شناختی، اختلالات حافظه و بروز بیماری‌هایی نظیر آلزایمر شود. از سوی دیگر، منابع طب سنتی ایران از قرون گذشته بر اهمیت مصرف روغن‌های طبیعی مانند روغن زیتون، دنبه، کره حیوانی و مغز استخوان تأکید داشته‌اند. ابن‌سینا در کتاب قانون تصریح می‌کند که «دماغ مغز با غذاهای لطیف و روغن‌های حیوانی تغذیه می‌شود».

روش‌شناسی

این پژوهش یک مطالعه مروری تحلیلی است. داده‌ها از دو منبع اصلی استخراج شده‌اند: ۱. مقالات علمی و گزارش‌های معتبر در پایگاه‌هایی مانند PubMed، WHO و مقالات تغذیه بالینی. ۲. متون کلاسیک طب سنتی ایران از جمله قانون در طب (ابن‌سینا)، ذخیره خوارزمشاهی (جرجانی) و خلاصه‌الحکمه) عقیلی خراسانی علاوه بر این، تغییرات تاریخی و صنعتی در حوزه تولید و مصرف روغن‌ها نیز مرور شده است.

یافته‌ها و بحث

۱. کاهش مصرف چربی‌های حیوانی:

حذف تدریجی چربی‌های سنتی مانند دنبه، کره حیوانی و مغز استخوان، ساختار نورونی و تشکیل میلین را تضعیف کرده و بر حافظه اثر منفی گذاشته است.

۲. افزایش مصرف امگا ۶ و اسیدهای چرب ترانس:

استفاده گسترده از روغن‌های صنعتی (سویا، آفتابگردان، کلزا (که سرشار از امگا ۶ و ترانس هستند، به افزایش التهاب مغزی، اختلال در نوروترنسمیترها و بروز افسردگی و اضطراب انجامیده است.

۳. حذف منابع غنی امگا ۳:

کاهش مصرف تخم‌مرغ طبیعی، ماهی‌های چرب و مغزها موجب افت سطح فسفاتیدیل‌کولین، DHA و EPA در مغز شده است؛ عواملی که به کاهش تمرکز و بروز آلزایمر مرتبط هستند.

۴. دیدگاه طب سنتی ایران:

از نظر حکما، مغز برای عملکرد صحیح نیازمند «ترطیب» و «ترویج» است که با مصرف روغن‌های گرم و مرطوب مانند روغن زیتون، مغز استخوان و کره حیوانی فراهم می‌شود. همچنین پرهیز از غذاهای سوداوی (روغن‌های سوخته و صنعتی، سوسیس و کالباس، بادمجان (ضروری دانسته شده است.

۵. نقش فسفولیپیدها و کلسترول:

کلسترول و فسفولیپیدها اجزای اساسی ساختار میلین و غشای نورونی هستند. حذف کلسترول از رژیم غذایی، روند میلین‌سازی و انتقال پیام‌های عصبی را مختل می‌کند.

نتیجه‌گیری

تغییرات اساسی در الگوی مصرف چربی‌ها طی یک قرن اخیر پیامدهای عمیقی بر سلامت مغز و روان داشته است. جایگزینی چربی‌های سنتی با روغن‌های صنعتی در افزایش بیماری‌های روانی، آلزایمر و کاهش تمرکز نقش داشته است. بازگشت به الگوی تغذیه‌ای سنتی و مصرف روغن‌های طبیعی می‌تواند به ارتقای سلامت مغز کمک کند.

منابع

۱. Simopoulos AP. Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases. *J Am Coll Nutr.* 2002.

۲. Dyllal SC. Long-chain omega-3 fatty acids and the brain: a review of the independent and shared effects of EPA, DPA and DHA. *Front Aging Neurosci.* 2015.

۳. ابن‌سینا. القانون فی الطب. جلد اول، باب تدبیر الغذاء.

۴. عقیلی خراسانی. خلاصه‌الحکمه. باب تغذیه دماغ.

جهت اطلاع از شرایط درج مقالات خود در سایت رسمی کالج بین المللی ابن سینا گرجستان با شماره

۰۹۱۲۱۸۹۸۰۰۴ تماس بگیرید.