

कम खाएं, याददाश्त बढ़ाएं

बढ़ती उम्र के लोग यदि अपने बढ़ते वजन को विराम लगा दें तो यह उनकी बुद्धि लिए फायदेमंद हो सकता है। बढ़ती उम्र के स्वस्थ लोगों के एक समूह ने जब तीन महीने तक 30 प्रतिशत कम कैलोरी का सेवन किया, तो उनकी याददाश्त में इज़ाफा और इंसुलिन की सांद्रता में कमी देखी गई है।

कम कैलोरी लेने के सम्भावित फायदों पर पूर्व में किए गए शोध से मिश्रित परिणाम प्राप्त हुए थे जबकि कुछ परीक्षण तो इसके किसी भी फायदे से इंकार करते हैं। अन्य शोध बतलाते हैं कि कम खाने से चूहों को याददाश्त में कमी एवं तंत्रिका तंत्र की क्षति के विरुद्ध कुछ सुरक्षा मिलती है।

जर्मनी के मुन्स्टर विश्वविद्यालय की तंत्रिका विज्ञानी एग्नेस फ्लोएल और उनके सहयोगियों ने 50 लोगों को चुना और उन्हें तीन समूहों में बांटा। एक समूह को पहले की ही तरह खाते रहने को कहा गया, दूसरे समूह को कम खाने और तीसरे समूह को बहु-असंतृप्त वसा अम्लों से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने को कहा गया। ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में पहले देखा जा चुका है कि इनसे याददाश्त की क्षति को रोकथाम होती है। प्रतिभागी सामान्य या सामान्य से अधिक वजन के थे और इनकी औसत आयु 60 वर्ष से अधिक थी।

तीन महीने बाद शोधकर्ताओं ने पाया कि कम कैलोरी का सेवन करने वाले लोग शब्दों की एक सूची याद करने में 20 प्रतिशत ज़्यादा समर्थ रहे बनिस्बत उन लोगों के जो या तो पहले की तरह खा रहे थे या बहु-असंतृप्त वसा अम्लों का अधिक सेवन कर रहे थे।

फ्लोएल का मानना है कि याददाश्त का विकास सामान्य और सामान्य से ज़्यादा वजन, दोनों तरह के लोगों में हुआ लेकिन कुल सदस्यों की संख्या कम होने के कारण एक विस्तृत तुलना नहीं की जा सकती। फ्लोएल और उनके सहयोगियों की योजना इसे बड़े स्तर पर आजमाने की है ताकि वे आंशिक रूप से संज्ञान की समस्याओं से पीड़ित लोगों पर कैलोरी में कटौती का प्रभाव देख सकें।

सवाल यह है कि कैलोरी सेवन कम करने से याददाश्त पर असर क्यों पड़ा। एक संभावना यह है कि शरीर शर्करा का उपयोग अधिक दक्षता से करने लगता है। जिन प्रतिभागियों ने अपनी कैलोरी में कमी की उनमें इंसुलिन की सांद्रता भी कम पाई गई। इंसुलिन रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है। इंसुलिन की कम मात्रा से पता चलता है कि शरीर हार्मोन्स के प्रति अधिक संवेदनशील हो गया है। पूर्व में किए गए अध्ययन से यह बात निकलती है कि इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशीलता मस्तिष्क के लिए फायदेमंद होती है। फ्लोएल और उनके सहयोगियों ने पाया कि जिन लोगों को कम कैलोरी दी गई थी उनमें सूजन से संबंधित एक प्रोटीन की सांद्रता भी कम पाई गई। इसकी कम सांद्रता का सम्बंध बढ़ती उम्र के लोगों की बेहतर याददाश्त से देखा गया है।

वैसे अध्ययन की एक विशेषता यह थी कि खुराक के सम्बंध में जानकारी सहभागियों द्वारा भरे गए प्रपत्र पर आधारित थी। हो सकता है कि इस जानकारी में ही काफी घट-बढ़ हो। (स्रोत फीचर्स)