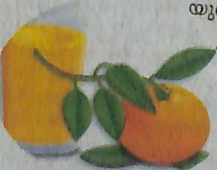


ഓർമശക്തി കൂട്ടാൻ

ഓറഞ്ചും ഇലക്കറികളും

► പ്രണയിനിയെ ആദ്യം കണ്ട നാൾ, വിവാഹദിനം, പിറന്നാൾ... ഇതെല്ലാം മറന്നതിന് എന്നും പഴികേൾക്കുന്നവരാണ് പുരുഷന്മാർ. പതിവു ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം ഓറഞ്ച് ജ്യൂസും ഇലക്കറികളും പഴങ്ങളും ശീലമാക്കിയാൽ പുരുഷന്മാരിൽ ഓർമ നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കുറയ്ക്കാനാകുമെന്ന് ഗവേഷകർ പറയുന്നു. ബോസ്റ്റണിലെ ഹാർവാഡ് ടി.എ. ചാൻ സ്കൂൾ ഓഫ് പബ്ലിക് ഹെൽത്തിലെ ഗവേഷകർ നടത്തിയ പഠനത്തിലാണ് കണ്ടെത്തൽ.

51 വയസ്സുള്ള 27,842 പേരിൽ 20 വർഷം കൊണ്ടായിരുന്നു പഠനം. ദിവസവും കഴിക്കുന്ന പഴം, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയുടെയും മറ്റു ഭക്ഷണത്തിന്റെയും അളവെയുടനീളം തുടർന്ന് നാലുവർഷത്തിലൊരിക്കൽ ഇവരിൽ സർവ്വേയും ഓർമശക്തി പരീക്ഷകളും നടത്തി. കഴിക്കുന്ന പച്ചക്കറിയുടെയും പഴങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവരെ അഞ്ചു ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി യായിരുന്നു താരതമ്യം.



പഠനം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ശരാശരി പ്രായം 73 ആയിരുന്നു. 55 ശതമാനം പേർക്ക് നല്ലരീതിയിലും 38 ശതമാനം പേരിൽ മിതമായരീതിയിലും ഓർമശക്തിയുണ്ടായിരുന്നു. ഏഴുശതമാനം പേർ ഓർമിക്കാൻ ഏറെ വിഷമിച്ചു. പച്ചക്കറിയും പഴങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കുന്നവർക്ക് നല്ല ഓർമശക്തിയാണെന്ന് കണ്ടെത്തി.

ദിവസവും ഒരു കപ്പ് ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് കുടിച്ചവരിലും ഓർമശക്തി കൂടി. പഴം, പച്ചക്കറി എന്നിവയ്ക്കുപുറമെ ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ, പാലുത്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഓർമശക്തിയിൽ പങ്കുണ്ടെന്ന് ഗവേഷകർ വിലയിരുത്തുന്നു. ജേണൽ ഓഫ് ന്യൂറോളജിയിലാണ് പഠനറിപ്പോർട്ട് പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.