

क्या चॉकलेट याददाश्त बढ़ाता है?

कोको बीन्स से भरपूर ड्रिक्स को 50 से 69 वर्ष तक की उम्र के लोगों को पिलाने के तीन महीनों बाद देखा गया कि उनकी याददाश्त कुछ दशक पहले वाली जवां हो गई थी। दिक्कत यह है कि इस तरह के फायदे के लिए चॉकलेट बहुत अधिक मात्रा में खाना होगा।

जो रसायन मस्तिष्क पर लाभकारी प्रभाव डाल सकते हैं उन्हें फ्लेवेनॉल्स कहते हैं। फ्लेवेनॉल्स प्राकृतिक रूप में कोको बीन्स, ब्लूबेरी, ग्रीन टी और रेड वाइन में पाए जाते हैं। इससे पहले चूहों पर किए गए अध्ययन में फ्लेवेनॉल्स युक्त भोजन पर पले चूहों में याददाश्त बढ़ी हुई पाई गई थी और मस्तिष्क के कुछ हिस्सों में रक्त का अच्छा प्रवाह देखा गया था। इस शोध का नेतृत्व कोलंबिया युनिवर्सिटी में न्यूरोलॉजिस्ट स्कॉट स्माल ने किया था। वे देखना चाहते थे कि क्या यही प्रभाव मानव मस्तिष्क में भी दिखाई देता है।

इसे जानने के लिए इस टीम ने 19 वालंटियर्स (उम्र 50 से 69 वर्ष) को प्रतिदिन 900 मिलीग्राम फ्लेवेनॉल्स मिश्रित कोको दूध या पानी पीने के लिए दिया। यह खुराक दिन में दो बार में दी जाती थी। 18 लोगों के एक अन्य समूह को इसी तरह का पेय दिया गया लेकिन उसमें मात्र

10 मिलीग्राम ही फ्लेवेनॉल्स मिलाए गए थे।

इस शोध के तीन महीने पहले और बाद तक वालंटियर्स को एफएमआरआई स्कैन के अंतर्गत रखा गया। पाया गया कि फ्लेवेनॉल्स की उच्च मात्रा वाले पेय से मस्तिष्क के हिप्पोकैम्पस के एक भाग में 20 प्रतिशत ज़्यादा रक्त प्रवाह होने लगा था। मस्तिष्क के इस हिस्से का सम्बंध उम्र के साथ होने वाली याददाश्त-क्षति से देखा गया है।

इसके साथ एक और टेस्ट किया गया। उपचार के तीन महीने पहले और बाद तक प्रत्येक व्यक्ति की याददाश्त का टेस्ट किया गया। प्रत्येक टेस्ट में वालंटियर्स को 41 अमूर्त आकार एक के बाद एक दिखाए गए। इसके बाद और 82 आकार दिखाए गए जिसमें पहले दिखाए गए 41 आकार भी शामिल थे। उन्हें इनमें से उन 41 आकारों को पहचानाने के लिए कहा गया। उच्च-फ्लेवेनॉल्स समूह ने आकारों को औसतन 630 मिलीसेकण्ड ज़्यादा जल्दी पहचाना।

इसका मतलब यह नहीं है कि बहुत सारी चॉकलेट खा ली जाए। चॉकलेट में फ्लेवेनॉल्स बहुत कम मात्रा में होते हैं। और अगर आप बहुत सारी चॉकलेट खाते हैं तो स्वास्थ्य को क्षति पहुंचाएंगे। (**स्रोत फीचर्स**)