

## "فيتامين" يوقف موت خلايا المخ □□ تعرف إليه



الأحد 15 يوليو 2018 08:07 م

كشفت دراسة علمية حديثة عن وجود "فيتامين" يعد مفتاحا رئيسيا لوقف تطور أمراض المخ مثل مرض باركنسون أو الشلل الرعاش، بحسب موقع "Care2".

وأكدت الدراسة الألمانية الجديدة التي تم نشر نتائجها في الدورية الطبية Cell Reports، توصل الباحثين إلى شكل من أشكال فيتامين B3 يسمى nicotinamide riboside يحافظ على خلايا المخ، التي تعرف أيضا باسم الخلايا العصبية، من خلال تحسين وظيفة مراكز الطاقة بها □

ووفقا لمؤلفة الدراسة، الدكتورة ميكيل ديلدي، رئيسة مشروعات أبحاث المخ في جامعة توبينغن وجمعية هيلمهولتز في ألمانيا: "فيتامين nicotinamide riboside يحفز التمثيل الغذائي ويمنح الطاقة للخلايا العصبية المتضررة في المخ بما يحميها من الضمور والموت".

ويؤدي فيتامين B3 إلى الحفاظ على صحة البشرة والشعر والكبد والعينين والجهاز العصبي □

ويوجد فيتامين B3 في العديد من الأطعمة، منها التونة والدجاج والديك الرومي والسلمون ولحم الضأن ولحم البقر والسردين، والفول السوداني والجمبري والأرز البني □

ومن المصادر الجيدة الأخرى: الباذنجان والطماطم الصفراء والأفوكادو والتمر والبطاطس وعش الغراب والبالزاء وفول الصويا الأخضر ونخالة الأرز والشعير □