

20 Απριλίου 2023

## Τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση: Ποιες ευνοούν (και) τον εγκέφαλο;

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση δεν ευνοούν μόνο το έντερο αλλά και τον εγκέφαλο, όπως αποκαλύπτουν νέα επιστημονικά στοιχεία.



Η διατροφή μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό την ψυχική υγεία, με προηγούμενες έρευνες να έχουν δείξει ότι ορισμένες τροφές είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για τον εγκέφαλο. Οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση αποτελούν «πηγή» τρυπτοφάνης, ένα αμινοξύ «κλειδί» για την παραγωγή σεροτονίνης, ενός αγγελιοφόρου στον εγκέφαλο που επηρεάζει πολλές πτυχές της εγκεφαλικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένης της διάθεσης.

Τα τρόφιμα μπορεί επίσης να περιέχουν άλλους εγκεφαλικούς αγγελιοφόρους (γνωστούς ως νευροδιαβιβαστές) στην ακατέργαστη μορφή τους. Δεν αποτελεί έκπληξη λοιπόν ότι η έρευνα έχει δείξει ότι η κατανάλωση τροφών που έχουν υποστεί ζύμωση μπορεί να έχει διάφορες μακροπρόθεσμες και βραχυπρόθεσμες επιδράσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η μείωση του στρες.

Ποιες τροφές όμως έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην υγεία του εγκεφάλου;

Τροφές με ζύμωση για υγιές έντερο και εγκέφαλο

Ερευνητές του APC Microbiome, του University College Cork και του Teagasc εργάζονται επί του παρόντος σε μια μεγάλη μελέτη για να απαντήσουν τελικά σε αυτό το ερώτημα.

Οι ερευνητές συνέκριναν δεδομένα αλληλουχίας από περισσότερα από 200

τρόφιμα από όλο τον κόσμο, αναζητώντας μια ποικιλία μεταβολιτών που είναι γνωστό ότι είναι ωφέλιμοι για την υγεία του εγκεφάλου. Η μελέτη βρίσκεται ακόμα στα αρχικά της στάδια, αλλά οι ερευνητές έχουν ήδη εκπλαγεί από τα προκαταρκτικά ευρήματα.

«Περιμέναμε ότι θα εμφανίζονταν μόνο μερικά τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, αλλά από τα 200 τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση, σχεδόν όλα είδαμε ότι είχαν κάποια ωφέλιμη δράση για την εύρυθμη λειτουργία τόσο του εντέρου όσο και του εγκεφάλου» αναφέρουν οι ερευνητές.

Ενώ απαιτείται περισσότερη έρευνα για να κατανοηθεί πλήρως ποιες ομάδες τροφών που έχουν υποστεί ζύμωση έχουν τα μεγαλύτερα οφέλη για τον ανθρώπινο εγκέφαλο, αυτά τα ευρήματα δείχνουν έναν απροσδόκητο νικητή.

Ωφέλιμες και οι ζυμωμένες τροφές με βάση τη ζάχαρη;

«Τα τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση με βάση τη ζάχαρη και εκείνα που έχουν υποστεί ζύμωση με βάση τα λαχανικά ευνοούν περισσότερο την υγεία του εγκεφάλου και του εντέρου» αναφέρουν οι ερευνητές.

«Ενώ έχουμε την τάση να δαιμονοποιούμε την ζάχαρη γενικά, η ζυμωμένη ζάχαρη παίρνει το υπόστρωμα της ακατέργαστης ζάχαρης και το μετατρέπει σε μια πληθώρα μεταβολιτών που μπορούν να έχουν ευεργετική επίδραση.

Έτσι, παρόλο που έχει το όνομα «ζάχαρη», εάν κάνετε μια τελική μεταβολική εξέταση, η ζάχαρη χρησιμοποιείται από τη μικροβιακή κοινότητα που υπάρχει στο φαγητό και μετατρέπεται σε αυτούς τους ωφέλιμους μεταβολίτες» εξηγούν οι ερευνητές.

Ενώ οι ερευνητές στοχεύουν και σε επιπλέον έρευνες και δοκιμές, ευελπιστούν αυτά τα προκαταρκτικά δεδομένα να χρησιμοποιηθούν και να εξεταστεί το ενδεχόμενο να συμπεριληφθούν αυτές οι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση στη διατροφή ως φυσική μέθοδος υποστήριξης της ψυχικής υγείας και της γενικής ευεξίας του οργανισμού.

**Πηγή:** [vita.gr](http://vita.gr)