



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

VEJETARYENLİK HAFIZA DÜŞMANI

B12 vitamini eksikliği beyinde körelmeye neden oluyor. B12, en çok et ve süt ürünleriyle balıkta bulunuyor. Bu gıdaları düzenli tüketmeyenler, hafıza sorunlarının yanı sıra kansızlık ve sinir iltihabı gibi hastalıklara da daha yatkın oluyor. Oxford Üniversitesi'nde yürütülen bir araştırmaya göre et ve süt ürünleriyle beslenmeyenlerde hafıza yitimi ve erken bunama riski 6 kat daha yüksek. Oxford Üniversitesi'nde hafıza testleri ve beyin taramaları yöntemiyle yürütülen araştırmada uzmanlar, bunama ve hafıza kaybı ile B12 vitamini yetersizliği arasında doğrudan bir bağa rastladı. Bu noktadan hareketle uzmanlar, besin yoluyla yeterli B12 vitamini almayan kişilerin hafıza sorunları yaşama riskinin daha yüksek olduğu sonucuna vardı. Uzmanlara göre, özellikle vejeteryanlar 6 kat daha fazla risk altında. B12 eksikliğinin beyin körelmesi olarak da bilinen beyin atropisi arasındaki doğrudan ilişkiye dikkat çeken uzmanlar, sadece meyve ve sebze ağırlıklı beslenme tarzının sanıldığı kadar yararlı olmadığını söylüyor.