

الأرز البني المعالج يحسن الوظائف الإدراكية لدى كبار السن: دراسة حديثة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 15, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الأرز البني المعالج يحسن الوظائف الإدراكية لدى كبار السن: دراسة حديثة. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118968>

هل تساءلت يوماً عن العلاقة بين ما نأكله وقدرتنا على التفكير بوضوح مع التقدم في العمر؟ غالباً ما نسمع عن أهمية التغذية لصحة الجسم، ولكن تأثيرها على صحة الدماغ وقدراته المعرفية (القدرات العقلية مثل الذاكرة والتفكير) غالباً ما يتم تجاهله. دراسة جديدة تلقي الضوء على دور بسيط، ولكنه قد يكون قوياً، في الحفاظ على حدة الذهن: الأرز البني.

منهجية البحث

قام باحثون بقيادة تاكاهاشي، ashii، بإجراء تجربة مفتوحة (open-label trial) لفحص تأثير استهلاك الأرز البني المنزوع الشمع (dewaxed brown rice) لمدة ستة أشهر على الوظائف المعرفية لدى كبار السن. تم تجنيد 56 شخصاً بالغاً يتمتعون بصحة إدراكية جيدة (أعمارهم 60 عاماً أو أكثر) للمشاركة في الدراسة. تم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين: مجموعة تناولت الأرز البني المنزوع الشمع، ومجموعة أخرى تناولت الأرز الأبيض. تم تكليف كل مجموعة بتناول نوع الأرز المحدد أربع مرات في الأسبوع لمدة ستة أشهر.

الأرز البني المنزوع الشمع هو نوع من الأرز تتم إزالة طبقة الشمع الخارجية منه، وهي غنية بالعديد من العناصر الغذائية. يهدف الباحثون من خلال هذه العملية إلى زيادة توافر بعض المركبات المفيدة الموجودة في الأرز البني. تم تقييم الوظائف المعرفية للمشاركين قبل وبعد فترة التدخل باستخدام اختبارين قياسيين: اختبار التقييم الجبهي (Frontal Assessment Battery) واختبار الحالة العقلية المصغرة (Mini-Mental State Examination). يهدف اختبار التقييم الجبهي إلى تقييم الوظائف التنفيذية (executive functions) - وهي العمليات العقلية التي تسمح لنا بالتخطيط واتخاذ القرارات وحل المشكلات - بينما يقيس اختبار الحالة العقلية المصغرة نطاقاً أوسع من القدرات المعرفية، بما في ذلك الذاكرة والانتباه واللغة.

نتائج البحث

أظهرت التحليلات أن النتيجة الإجمالية في اختبار التقييم الجبهي تحسنت في المجموعة التي تناولت الأرز البني، ولكن ليس في المجموعة التي تناولت الأرز الأبيض. وبشكل أكثر تحديداً، كشفت التحليلات اللاحقة (post-hoc analysis) أن التحسن في النتيجة الإجمالية في اختبار التقييم الجبهي كان ملحوظاً في مجموعة الأرز البني بعد فترة التدخل.

من الجدير بالذكر أن النتيجة الإجمالية في اختبار الحالة العقلية المصغرة لم تتغير في أي من المجموعتين. يشير هذا إلى أن استهلاك الأرز البني المنزوع الشمع لم يكن له تأثير كبير على القدرات المعرفية العامة، بل ركز تأثيره على الوظائف التنفيذية بشكل خاص.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن استهلاك جرعات منخفضة من الأرز البني المنزوع الشمع قد يحسن الوظائف التنفيذية لدى كبار السن الذين يتمتعون بصحة إدراكية جيدة. الوظائف التنفيذية ضرورية للحفاظ على الاستقلالية والقدرة على أداء المهام اليومية، مثل إدارة الأموال والتخطيط للوجبات وتذكر المواعيد.

على الرغم من أن الدراسة كانت تجربة مفتوحة، مما يعني أن المشاركين والباحثين كانوا على علم بنوع الأرز الذي يتم تناوله، إلا أن النتائج واعدة وتشير إلى إمكانية استخدام الأرز البني المنزوع الشمع كجزء من نظام غذائي صحي لدعم صحة الدماغ مع التقدم في العمر.

من المهم ملاحظة أن هذه الدراسة أجريت على مجموعة صغيرة نسبياً من المشاركين، وأن هناك حاجة إلى مزيد من البحوث لتأكيد هذه النتائج وتحديد الآليات الدقيقة التي من خلالها قد يحسن الأرز البني المنزوع الشمع الوظائف التنفيذية. قد تشمل هذه الآليات زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، أو تقليل الالتهاب، أو توفير مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الدماغ من التلف.

في الختام، تقدم هذه الدراسة دليلاً أولياً على أن إضافة الأرز البني المنزوع الشمع إلى النظام الغذائي قد يكون وسيلة بسيطة وفعالة لدعم صحة الدماغ والحفاظ على الوظائف المعرفية مع التقدم في العمر.

Reference

Takahashi, M. (2026). *Consumption of dewaxed brown rice for a six-month period improves cognitive function in older adults: an open-label trial*. Critical Public Health

DOI: [10.1080/09581596.2025.2598713](https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2598713)