



Penelitian Ungkap Manfaat Luar Biasa Suplemen Serat Harian untuk Memperbaiki Fungsi Otak Orang Tua dalam Waktu Singkat

Description

Merokok merupakan kebiasaan yang buruk yang bisa mengakibatkan penurunan fungsi otak dan memori pada usia lanjut. Sebuah studi baru oleh para peneliti dari Sekolah Ilmu Kehidupan & Populasi menunjukkan bahwa suplemen serat setiap hari dapat memperbaiki fungsi otak pada orang yang berusia di atas 60 tahun dalam waktu 12 minggu saja. Studi yang dimuat dalam jurnal Nature Communications ini menyoroti betapa penambahan serat ke dalam diet bisa meningkatkan kinerja dalam tes memori yang terkait dengan tanda-tanda awal penyakit Alzheimer.

Suplemen Serat dan Kesehatan Otak

Para peneliti juga menemukan bahwa suplemen prebiotik inulin dan FOS tidak memiliki efek pada kekuatan otot selama periode ini. Dr. Mary Ni Lochlainn dari Departemen Penelitian Kembar menjelaskan, "Kami sangat antusias melihat perubahan ini hanya dalam waktu 12 minggu. Ini memberikan harapan besar untuk meningkatkan kesehatan otak dan memori pada populasi lanjut usia. Memahami rahasia sumbu usus-otak bisa menawarkan pendekatan baru untuk hidup lebih sehat lebih lama."

Penelitian Melalui Registrasi Kembar Terbesar di Inggris

Para peneliti mengamati 36 pasangan kembar—72 individu—berusia di atas 60 tahun untuk menerima plasebo atau suplemen setiap hari selama 12 minggu. Selama periode ini, kedua kelompok melakukan latihan resistensi dan mengonsumsi suplemen protein yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi otot. Hasilnya, mereka menemukan perubahan signifikan dalam komposisi mikrobioma usus partisipan yang menerima suplemen serat, terutama peningkatan bakteri menguntungkan seperti Bifidobacterium.

Pentingnya Fungsi Otak dalam Kehidupan Sehari-hari

Walau tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kekuatan otot antara kelompok, kelompok yang menerima suplemen serat tampil lebih baik dalam tes yang menilai fungsi otak. Hal ini meliputi tes Pembelajaran Asosiasi Bersama yang merupakan penanda awal penyakit Alzheimer, bersama dengan

tes waktu reaksi dan kecepatan pemrosesan. Tes-tas ini penting untuk kehidupan sehari-hari.

****Dampak Positif dari Suplemen Serat****

Menurut Profesor Claire Steves, profesor penuaan dan kesehatan, “Serat tanaman ini, yang murah dan tersedia di luar konter, dapat memberikan manfaat bagi sejumlah orang di masa-masa sulit seperti sekarang. Mereka aman dan dapat diterima juga. Tugas kami selanjutnya adalah untuk melihat apakah efek ini dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama dan dalam kelompok orang yang lebih besar.”

****Desain Penelitian yang Inovatif****

Salah satu aspek novel dari studi ini adalah desainnya yang berbasis remote, yang menunjukkan kelayakan melakukan uji coba pada orang dewasa tanpa harus melakukan perjalanan jauh atau kunjungan ke rumah sakit. Tantangan seperti literasi digital dan akses ke teknologi yang diperlukan diakui dan akan ditangani dalam proyek skala besar di masa depan dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup bagi populasi lanjut usia di seluruh dunia.

Ringkasan

Suplemen serat harian meningkatkan fungsi otak pada orang di atas 60 tahun dalam waktu 12 minggu. Penelitian ini, yang baru-baru ini dipublikasikan dalam Nature Communications oleh peneliti dari School of Life Course & Population Sciences, menunjukkan bahwa penambahan diet yang sederhana dan murah ini dapat meningkatkan kinerja dalam tes memori yang terkait dengan tanda-tanda awal penyakit Alzheimer. Bagaimana pendapat Anda tentang penemuan ini? Apakah Anda yakin akan mencoba suplemen serat ini? Jangan ragu untuk berbagi pendapat Anda di kolom komentar di bawah ini.

Referensi:

Ni Lochlainn, M. dkk. (2024). Effect of gut microbiome modulation on muscle function and cognition: the PROMOTe randomised controlled trial. Nature Communications. DOI: 10.1038/s41467-024-46116-y

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)