

## نقص الحديد في الجسم يضعف ذاكرة النساء



اكتشف الباحثون أن نقص عنصر الحديد في الجسم، ولو كان بصورة بسيطة، قد يضعف تفكير السيدات وقدرتهن على التعلم والتذكر، وأوضح العلماء في جامعة ولاية بنسلفانيا الأمريكية، أن تعاطي مكملات الحديد يساعد في عكس هذا الأثر ويزيل أيّة اضطرابات أو مشكلات في التعلم والذاكرة قد تكون ناتجة عن نقص هذا العنصر المهم في الجسم. وتعتبر الدراسة الجديدة الأولى من نوعها التي تربط نقص الحديد ببطء التفكير والاستيعاب وضعف الذاكرة، وتظهر أن مكملاته تعادل الخلل وتمسح التأثير السلبي، ونبه العلماء إلى أن مكملات الحديد لا تكون مفيدة للسيدات اللاتي يملكن مستويات طبيعية منه، لذا لا بد من قياس مستوياته في الدم قبل استخدامها. كما ويذكر إن الحديد يساعد في تحسين إنتاج الكيماويات العصبية في المخ كالدوبامين والسيروتونين، وبالتالي استعادة القدرة على التعلم والتذكر وتصحيح الأخطاء المتواجدة.

وأشار الباحثون في اجتماع الجمعية الأمريكية للفسولوجيا ووظائف الأعضاء، إلى أن 20 في المائة من السيدات عامة، يعانين من نقص مزمن في الحديد، ولا بدّ لهنّ من قياس مستوياته في دمائهنّ قبل أن يهرعن لابتلاع أقراصه، لأنّ الحديد الزائد في الجسم يضر ولا ينفع، ويسبب مشكلات صحية أهمها تلف الكبد.