



6 غذای مفید برای پیشگیری از آلزایمر

بیماری آلزایمر یک بیماری عصبی ناتوان کننده است و طبق تخمین های آکادمی نورولوژی آمریکا، تعداد مبتلایان به این بیماری در 40 سال آینده و در این کشور 3 برابر خواهد شد. تحقیقات روی نقش مواد غذایی برای پیشگیری از بروز این آلزایمر نشان داده که خوراکی های حاوی آنتی اکسیدان و سایر مواد مغذی با دفع زوال شناختی ارتباط مستقیم دارد.

بیماری آلزایمر یک بیماری عصبی ناتوان کننده است و طبق تخمین های آکادمی نورولوژی آمریکا، تعداد مبتلایان به این بیماری در 40 سال آینده و در این کشور 3 برابر خواهد شد. تحقیقات روی نقش مواد غذایی برای پیشگیری از بروز این آلزایمر نشان داده که خوراکی های حاوی آنتی اکسیدان و سایر مواد مغذی با دفع زوال شناختی ارتباط مستقیم دارد.

به گزارش جام جم سرا ، انجمن آلزایمر آمریکا توصیه به محدود کردن چربی های اشباع، قند و نمک و کلسترول کرده است چون این دسته از خوراکی ها در حال حاضر بزرگترین تهدید برای سلامت مغز هستند. به طوری که مصرف چربی های اشباع خطر سه برابری و مصرف چربی های ترانس خطر 5 برابری ابتلا به آلزایمر را دارد.

با این حال انجمن آلزایمر آمریکا اقدام به معرفی بهترین مواد غذایی برای حفظ سلامت مغز و پیشگیری از آلزایمر کرده است:

انواع توت ها: زغال اخته، تمشک، توت فرنگی و سایر میوه های خانواده توت، دارای غلظت بالایی از آنتی اکسیدان ها هستند که ثابت شده برای افزایش قدرت مغز و مبارزه با رادیکال های آزاد مضر، مفیدند. از آنجا که بدن انسان خود قادر به تولید آنتی اکسیدان نیست، ضروری است از طریق مواد غذایی و یا مکمل ها دریافت شود.

ماهی آزاد: ماهی قزل آلا شامل بالاترین سطوح اسیدهای چرب امگا 3 است. درست مانند آنتی اکسیدان ها، بدن شما اسیدهای چرب امگا 3 را خود تولید نمی کند و اضافه کردن آنها به رژیم غذایی برای سلامت مغز توصیه می شود. محققان دانشگاه مرلیند اعلام کرده اند که این چربی ها منجر به کاهش التهاب، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، بهبود حافظه و عملکرد مغز و مبارزه با نوسانات خلقی و افسردگی می شود. انجمن قلب آمریکا حداقل دو وعده ماهی قزل آلا و یا سایر ماهی های چرب را در هفته توصیه می کند.

روغن زیتون: از آنجا که داشتن مغز سالم الهام گرفته از قلب سالم است، مصرف غذاهایی که به حال قلب مفیدند، می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را نیز در دوران کهولت کاهش دهد. مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای که سرشار از روغن زیتون است، توصیه می شود. روغن زیتون حاوی آنتی اکسیدان هایی برای بهبود یادگیری و افزایش حافظه است.

سبزیجات برگ دار: این سبزیجات به شدت با کاهش سطح ابتلا به زوال شناختی ارتباط دارند. کلم پیچ و اسفناج سردرسته این سبزیجات هستند و هر دو سرشار از ویتامین های گروه ب بخصوص ویتامین ب 6. ویتامین های گروه ب قادر به کوچک کردن ناحیه ای از مغز هستند که مرتبط با بیماری آلزایمر است. کلم پیچ حاوی فلاونوئیدها، ویتامین کا و دیگر خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است.

شربت افرا: استفاده از شیره درخت افرا در حفاظت از سلول ها مغز از آسیب نقش مهمی دارد. ضمن این که عنصر کلیدی برای حفظ عملکرد درست مغز دارد.

چغندر: این سبزی قدرتمند نیز حاوی نیترات ها برای افزایش جریان خون به مغز است. ضمن این چرخه اکسیژن را در بدن بهبود می بخشد و به حفظ عملکرد مغز کمک می کند. نیترات باعث گشادکردن رگ های خونی می شود. اضافه کردن آب چغندر به رژیم غذایی یک راه قدرتمند برای مبارزه با بیماری های شناختی بخصوص آلزایمر است.

منبع: www.medicaldaily.com