



خوراکی‌هایی که به طور طبیعی از آلزایمر پیشگیری می‌کند

پیش‌بینی می‌شود تا سال 2030، 20 درصد از افراد بالای 65 سال جهان به دمانس یا زوال عقل مبتلا شوند.

پیش‌بینی می‌شود تا سال 2030، 20 درصد از افراد بالای 65 سال جهان به دمانس یا زوال عقل مبتلا شوند.

افسردگی، اختلال حواس و فراموشکاری از جمله نخستین علائم این بیماری است. زوال عقل یک اصطلاح کلی است که کاهش عملکرد مغز را توضیح می‌دهد. این اختلال انواع زیادی دارد که شایع‌ترین آنها آلزایمر است. 35 میلیون نفر در جهان به این اختلال پیش‌رونده - که با تخریب سلول‌های مغز آغاز می‌شود - مبتلا هستند.

تغذیه درست در حفظ سلامت و نیروی بدن نقش مهمی دارد. برای یک فرد مبتلا به دمانس، فقر تغذیه‌ای می‌تواند عامل تشدیدکننده علائم این اختلال باشد. مصرف برخی مواد غذایی به طور طبیعی با آلزایمر و زوال عقل مقابله می‌کنند. از جمله:

زردچوبه: یک مطالعه نشان می‌دهد کورکومین یا ماده رنگی زردچوبه در از بین بردن پلاک‌هایی که در مغز تشکیل می‌شوند، موثر است. این پلاک‌ها باعث فرسایش سلول‌های مغزی می‌شوند و فرد را به آلزایمر مبتلا می‌کنند.

روغن زیتون: روغن زیتون شامل ترکیب فوق‌العاده‌ای به نام الکانثال است که تولید پروتئین‌های کلیدی در مغز را افزایش می‌دهد. الکانثال همچنین باعث افزایش تولید آنزیم‌هایی می‌شود که به شکسته شدن پلاک‌های ایجادکننده آلزایمر کمک می‌کنند.

انواع توت و گیلاس: این میوه‌ها حاوی آنتوسیانین هستند. آنتوسیانین مغز را از تخریب بیشتر توسط رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. انواع توت و گیلاس همچنین خواص ضد التهابی دارند و حاوی میزان زیادی آنتی‌اکسیدان، ویتامین C و E هستند.

اسفناج: اسفناج غنی از آنتی‌اکسیدان لوتئین است. این آنتی‌اکسیدان به جلوگیری از کاهش قدرت ادراکی کمک می‌کند. مطالعه‌ای که در استرالیا روی 200 زن انجام شد، نشان داد مواد غذایی غنی از ویتامین B6 و اسید فولیک (اسفناج حاوی هردو ماده است) به تقویت حافظه کوتاه‌مدت و توانایی‌های ذهنی کمک می‌کنند.

بروکلی: بروکلی حاوی دو ماده مغذی است که عملکرد مغز را تقویت می‌کنند: ویتامین K که به تقویت توانایی‌های شناختی کمک می‌کند و کولین (جزئی از ویتامین‌های گروه B) که در تقویت حافظه نقش دارد. بروکلی همچنین مقدار قابل ملاحظه‌ای فولیک اسید دارد که می‌تواند با آلزایمر مقابله کند.

گردو: گردو سرشار از مواد مغذی ضد التهاب و مفید برای سلامت قلب است. گردو همچنین میان آجیل‌ها تنها منبع خوب اسید آلفالیونیک است. این یعنی گردو به تقویت جریان خون که باعث تحویل کارآمدتر اکسیژن به مغز می‌شود، کمک می‌کند.

سالمون وحشی: مطالعات نشان داده مصرف به طور متوسط سه وعده ماهی‌های چرب در طول هفته، تقریباً تا 50 درصد خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را کاهش می‌دهد.