



رژیم غذایی مدیترانه‌ای به جنگ آلزایمر می‌رود

محققان دانشگاهی در آمریکا به این نتیجه دست یافتند که استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند در یادآوری خاطرات و جلوگیری از آلزایمر موثر واقع شود.

جام جم آنلاین: محققان دانشگاهی در آمریکا به این نتیجه دست یافتند که استفاده از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند در یادآوری خاطرات و جلوگیری از آلزایمر موثر واقع شود.

به گزارش ایسنا، بر اساس تحقیقاتی که توسط دانشکده پزشکی دانشگاه «راش» در ایالت نیویورک آمریکا انجام شد، محققان و پزشکان به این نتیجه دست یافتند که رژیم غذایی حاوی انواع میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون، حبوبات و ماهی که در ظرف غذایی سکنه مدیترانه مورد مصرف قرار می‌گیرد، می‌تواند باعث جلوگیری از آلزایمر شود.

بر اساس این تحقیق که در خبرگزاری رویترز نیز منتشر شده است رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای تمامی سنین مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما افرادی که مرز 60 سالگی را گذرانده‌اند باید بیش از سایرین از این رژیم غذایی استفاده کنند.

همچنین بر اساس تحقیقات انجام شده بر روی ظرف غذایی مدیترانه‌ای مشخص شد که مواد مورد استفاده در این رژیم باعث جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و سرطان می‌شود.

«کریستین تانگنی» یکی از محققان این پروژه در این باره، افزود: استفاده از رژیم‌های غذایی مناسب به ویژه آن دسته که حاوی مواد مغذی و انواع ویتامین‌ها هستند، می‌توانند نقش موثری در کاهش بروز آلزایمر یا فراموشی مزمن ایفا کنند. با این حال، استفاده از این رژیم غذایی به عنوان درمان اصلی این بیماری نیازمند تحقیقات بیشتر است.