



اگر می خواهید در پیری به آلزایمر دچار نشوید میوه بخورید

ترس از دست دادن حافظه این روزها به نگرانی اغلب افراد به ویژه میانسالان بدل شده است.

ترس از دست دادن حافظه این روزها به نگرانی اغلب افراد به ویژه میانسالان بدل شده است. بنا بر آمارهای موجود این ترس چندان هم دور از واقعیت نیست؛ زیرا در حال حاضر نزدیک به 48 میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری زوال عقل مبتلا هستند تا سال 2050 این رقم به سه برابر می رسد. تصویر اگر می خواهید در پیری به آلزایمر دچار نشوید میوه بخورید؛

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از شفقتنا، به همین خاطر دانشمندان همواره به دنبال راهی برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری هستند.

در نگاه اول ممکن است این چنین به نظر برسد که تنها با استفاده از روش های پیچیده دارویی و پزشکی می توان مانع از ابتلا به چنین بیماری شد. این در حالی است که تغییر سبک زندگی و تلاش برای رعایت برخی نکات بیشتر از هر امر دیگری سلامت عقل و حافظه ما را تضمین می کند. از مهم ترین بخش هایی که تأثیری عمیق بر چگونگی کارکردهای مغز می گذارد، برنامه غذایی است. اهمیت این موضوع تا جایی است که رعایت برخی نکات می تواند به طور کلی زوال عقل و مشکلات وابسته به آن را از ما دور کند.

بر اساس نتایج به دست آمده از آخرین تحقیقات انجام شده، مصرف روزانه پنج واحد میوه نقش به سزایی در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و الزایمر ایفا می کند. به گفته دانشمندان، افراد بزرگسال باید در طول روز 400 گرم میوه و سبزیجات مصرف کنند که این مقدار به معنای گنجاندن 5 واحد میوه و سبزی در برنامه روزانه است. مصرف این میزان از میوه و سبزی نه تنها قدرت شناختی و حافظه مغز را حفظ می کند بلکه باعث عدم ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان نیز می شود.

اگرچه چرایی این پدیده هم چنان روشن و مشخص نیست؛ ولی شکی وجود ندارد آنهایی که در دوران نوجوانی مقادیر بیشتری میوه و سبزی مصرف کرده اند به هنگام میانسالی و پیری کمتر به بیماری زوال عقل یا آلزایمر مبتلا شده اند. شما هم اگر می خواهید میانسالی سالم تر و آسوده تر را سپری کنید از همین امروز مصرف میوه و سبزی را آغاز کنید.