



کمبود این ویتامین‌ها حافظه‌تان را ضعیف می‌کند

مقادیر کمی از ویتامین‌های ضروری که در رژیم غذایی روزانه‌ی شما وجود دارند می‌توانند مواد مغذی مورد نیازتان برای حفظ سلامت جسم و مغز را تأمین کنند. اما کمبود مقدار قابل توجهی از آن‌ها می‌تواند پایه‌ی مشکلات حافظه در بیماری‌هایی چون زوال عقل باشد.

مقادیر کمی از ویتامین‌های ضروری که در رژیم غذایی روزانه‌ی شما وجود دارند می‌توانند مواد مغذی مورد نیازتان برای حفظ سلامت جسم و مغز را تأمین کنند. اما کمبود مقدار قابل توجهی از آن‌ها می‌تواند پایه‌ی مشکلات حافظه در بیماری‌هایی چون زوال عقل باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تبیان، رژیم غذایی سالم برای حفظ انرژی بدن ضروری است اما عادات غذایی نادرست نیز می‌توانند منجر به مشکلات نورولوژیکی یا مغزی شوند مانند از دست دادن حافظه. مقادیر کمی از ویتامین‌های ضروری که در رژیم غذایی روزانه‌ی شما وجود دارند می‌توانند مواد مغذی مورد نیازتان برای حفظ سلامت جسم و مغز را تأمین کنند. اما کمبود مقدار قابل توجهی از آن‌ها می‌تواند پایه‌ی مشکلات حافظه در بیماری‌هایی چون زوال عقل باشد.

ویتامین‌های ضروری

سبزه ویتامین ضروری باید در رژیم غذایی شما وجود داشته باشد، یعنی بدن برای عملکرد مناسب خود به آن‌ها نیاز دارد. ویتامین‌های A، D، E و K ویتامین‌های محلول در چربی هستند که در سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند.

ویتامین C و 8 ویتامین B باقیمانده، محلول در آب هستند؛ یعنی بدن هر چقدر که نیاز دارد از آن‌ها مصرف می‌کند و اضافی آن را از طریق ادرار دفع می‌کند.

در بیشتر موارد، یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و پروتئین کم‌چربی برای شما کافی است تا ویتامین‌های مورد نیاز روزانه‌ی خود را تأمین کنید. اما پروسه‌ی طبیعی پیری، سوء تغذیه یا شرایط ضعیف کننده‌ی ای چون بیماری‌هایی که باعث جذب ناکافی مواد مغذی می‌شوند، می‌توانند کیفیت جذب این مواد توسط بدن و استفاده از آن‌ها را دچار اختلال کرده و کمبودهایی ایجاد کنند.

ویتامینی که کمبود آن بیشترین ارتباط را با از دست دادن حافظه دارد، ویتامین B-1 یا تیامین است، البته کمبود سایر ویتامین‌های گروه B و ویتامین D نیز می‌توانند موجب ضعف حافظه ناشی از مصرف الکل، زوال عقل، پارکینسون و آلزایمر شوند.

کمبود تیامین

تیامین مانند سایر ویتامین‌های گروه B، یک ماده‌ی مغذی بسیار مهم برای سوخت و ساز غذا و تبدیل آن به انرژی و حفاظت از عملکردهای گوناگون سیستم عصبی است. تیامین زیادی در مغز شما وجود دارد و به عملکرد مناسب آنزیم‌های لازم برای تولید فرارسان‌های عصبی جهت تفکر، حرکت، خلق و خو و حافظه کمک می‌کند.

هر چند تیامین به راحتی در غذاهایی چون مرغ، غلات کامل، مغزها و حبوبات پیدا می‌شود؛ اما رژیم غذایی که این غذاهای را نداشته باشد، ریسک کمبود تیامین را افزایش می‌دهد. مصرف الکل نیز می‌تواند جذب تیامین را مختل کرده و کمبود این ویتامین را در بر داشته باشد.

کمبود شدید تیامین باعث سندرم ورنیک کورساکف می‌شود که یک اختلال نورولوژیکی با علائمی چون احساس آشفته‌گی و از دست دادن حافظه می‌باشد. کوتاه مدت و بلند مدت است. میزان مورد نیاز روزانه می‌تواند بزرگسالان به تیامین، 1.1 تا 1.2 میلی‌گرم است.

ویتامین B12 و B3، B6، B9

ویتامین‌های B هر کدامشان مسئولیت‌های شیمیایی در بدن دارند اما هیچ‌کدامشان بدون حضور دیگر ویتامین‌های B نمی‌توانند فرایندهای حیاتی بدن را کامل انجام دهند. مثلاً ویتامین B3 که در سوخت و ساز اهمیت دارد، وابسته به مقدار کافی ویتامین B6 است تا بتواند نقش خود را در سوخت و ساز مناسب ایفا کند. همین‌طور ویتامین‌های B9 و B6، با هم کار می‌کنند تا بتوانند اسید آمینه‌ها، ریسک بالا رفتن هوموسیستئین در خون را تنظیم کنند تا زیادی تولید نشود. کمبود هر کدام از این ویتامین‌ها، ریسک بالا رفتن هوموسیستئین را افزایش می‌دهد که منجر به شروع زود هنگام زوال عقل و آلزایمر خواهد شد.

غذاهایی که حاوی این ویتامین‌ها هستند شامل غلات کامل، سیب زمینی، مغزها، ماکیان و سبزیجات برگ تیره می‌شود.

کمبود ویتامین D

تحقیقات اولیه نشان داده که کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به ضعف قدرت ادراکی به شکل زوال عقل شود. ویتامین D اساساً مربوط به سلامت استخوان‌هاست، اما دانشمندان از آزمایشاتی که انجام دادند فهمیدند بیش از نیمی از افراد تحت آزمایش که زوال عقل داشتند، کمبود ویتامین D نیز داشتند. این نتایج قابل توجه هستند زیرا ویتامین D به راحتی از منابع غذایی به دست نمی‌آید، بنابراین تحقیقات برای پیدا کردن ارتباط دقیق بین کمبود ویتامین D و از دست دادن حافظه ادامه دارد.

شما می‌توانید با قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید این ویتامین را به دست بیاورید اما این کار ریسک سرطان را هم بالا می‌برد. مقدار کافی ویتامین D، 400 تا 600 واحد بین‌المللی در روز است. لبنیات غنی شده با ویتامین D و ماهی نیز منابع خوبی هستند.