



## غذا خوردن در ساعت منظم مانع زوال عقل می‌شود

نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، غذا خوردن در یک زمان ثابت می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل در افراد میانسال و سالمندان به میزان قابل توجهی تأثیرگذار باشد.

نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، غذا خوردن در یک زمان ثابت می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل در افراد میانسال و سالمندان به میزان قابل توجهی تأثیرگذار باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان داده است، غذا خوردن در یک زمان ثابت می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل در افراد میانسال و سالمندان به میزان قابل توجهی تأثیرگذار باشد.

تحقیقات صورت گرفته توسط دانشمندان انگلیسی حکایت از آن دارد، آنهایی که هر روز در یک زمان ثابت غذا می‌خورند، علاوه بر اینکه از زوال عقل در امان می‌مانند، کیفیت خواب و سلامت قلبشان را هم افزایش می‌دهند.

امروزه حدود ۱۲ میلیون نفر در جهان دمانس دارند و انتظار می‌رود که این تعداد در سال ۲۰۴۰ به ۲۵ میلیون نفر برسد.

محققان سازمان جهانی آلزایمر (ADI) در گزارش سال ۲۰۱۵ خود در لندن پیش بینی کردند که شمار بیماران مبتلا به زوال عقل در جهان تا سال ۲۰۵۰ به ۱۳۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر برسد.

نویسنده این مطالعه، پروفسور کریستوفر کالول می‌گوید: «تغییر سبک غلط زندگی نه تنها کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد بلکه موجب پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها می‌شود».

در انگلستان حدود ۶۳۷ هزار نفر علائم دمانس دارند و هزینه سالیانه مراقبت از آنها ۱۷ میلیارد پوند است.