

۹ گام طلایی برای جلوگیری از آلزایمر

طیف گسترده ای از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر آلزایمر از سوی متخصصان مغز و اعصاب و کارشناسان تغذیه پیشنهاد شده است.



طیف گسترده ای از الگوهای غذایی برای محافظت از مغز در برابر آلزایمر از سوی متخصصان مغز و اعصاب و کارشناسان تغذیه پیشنهاد شده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، شما می توانید ۹ گام موثر را برای حفظ امنیت غذایی و با هدف پیشگیری از آلزایمر و دیگر شرایط پزشکی مرتبط با آن بردارید:

نوشیدن چای، چند فنجان در روز: چای سیاه و سبز منابع سرشار از آنتی اکسیدانی به نام کاتچین هستند که برای کاهش آسیب های اکسیداتیو در مغز موثر واقع می شود. مصرف چای با کاهش فشار خون و کاهش سطح کلسترول نیز ارتباط دارد.

مصرف قهوه: کافئین اگرچه در شب مزاحم خواب محسوب می شود اما مصرف آن در صبح و اوایل بعد از ظهر در برابر بیماری آلزایمر محافظت ایجاد می کند. به گفته محققان مصرف ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز با بهبود حافظه و جلوگیری از زوال شناختی مرتبط است.

مصرف شکلات تیره: این نوع شکلات در برابر آسیب های اکسیداتیو در بدن محافظت ایجاد می کند ضمن این که حاوی آنتی اکسیدانی به نام فلاونوئید است و با بهبود جریان خون به مناطق مختلف مغز ارتباط دارد.

مصرف کالری کمتر: شروع وعده های غذایی با خوراکی های سبک و مبتنی بر گیاهان و یا تمرکز بر بشقاب های کوچک تر، به شما در کاهش وزن کمک می کند. گفتنی است که افزایش وزن خود یکی از عوامل خطر ابتلا به آلزایمر محسوب می شود و آنهم از طریق بیماری هایی مانند آپنه خواب، فشار خون بالا و دیابت.

مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در طول روز: مصرف سبزیجات یک راه عالی برای کند کردن زوال شناختی در افراد ۶۵ سال و بالاتر است. مطالعات ثابت کرده اند کسانی که در روز ۴ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات تازه مصرف می کنند، ۴۰ درصد کمتر از سایرین در معرض خطر آسیب های شناختی و بیماری آلزایمر قرار دارند.

استفاده از ادویه جات: گیاهان و ادویه جات و اضافه کردن آن ها به مواد غذایی به جای نمک و روغن، یک راه امن برای پیشگیری از آلزایمر است. ادویه جات سرشار از آنتی اکسیدان ها هستند و مطالعات نشان داده اند که کورکومین موجود در زردچوبه برای مثال خطر ابتلا به سرطان، آرتروز، افسردگی و آلزایمر را کاهش می دهد. فقط یک چهارم قاشق چای خوری از ادویه جات و مصرف آنها دو بار در روز قند خون ناشتا را نیز کاهش می دهد و این برای مبتلایان به دیابت ۲ که در معرض خطر ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر هستند، مهم است.

اجتناب از گوشت های فراوری شده: برخی از ترکیبات مضر در گوشت های فراوری شده از قبیل بیکن و سوسیس باعث ایجاد تغییرات خطرناک در مغز می شوند و تنها راه حفاظت از مغز، اجتناب از مصرف این نوع گوشت ها است.

مصرف ماهی آبهای سرد یک بار در هفته: اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی به منظور کاهش التهاب در سراسر بدن توصیه شده است. مطالعات نشان داده اند کسانی که حداقل یک بار در هفته ماهی می خورند، ۶۰ درصد نسبت به کسانی که گاه و به ندرت ماهی مصرف می کنند، کمتر است.

مصرف آجیل و دانه ها: این محصولات علاوه بر اسیدهای چرب امگا ۳، حاوی دوز مناسبی از سلنیوم، و ویتامین ای هستند؛ دو ماده مغذی مهم در ترویج سلامت مغز. گردو در این میان خوراکی محافظ مغز است و اسیدهای چرب امگا ۳ و آنتی اکسیدان های موجود در آن به منظور کاهش خطر ابتلا به آلزایمر سودمند است.