

این خوراکی ها و رفتارها باعث ابتلا به آلزایمر می شوند

این روزها بسیاری از افراد از ابتلا به آلزایمر می ترسند، بنابراین به دنبال روشهایی هستند تا از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنند. اما به نظر می رسد بخشی از این روشها به تغذیه افراد مرتبط است.



این روزها بسیاری از افراد از ابتلا به آلزایمر می ترسند، بنابراین به دنبال روشهایی هستند تا از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنند. اما به نظر می رسد بخشی از این روشها به تغذیه افراد مرتبط است. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: این روزها بسیاری از افراد از ابتلا به آلزایمر می ترسند، بنابراین به دنبال روشهایی هستند تا از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کنند. اما به نظر می رسد بخشی از این روشها به تغذیه افراد مرتبط است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، مصرف برخی از خوراکی ها و انجام برخی از رفتارها، ضریب ابتلا به آلزایمر را افزایش می دهد و می تواند بسیار خطرناک باشد:

_ خوراکی های کنسروی می توانند در ابتلا به آلزایمر نقش داشته باشند

این خوراکی ها و رفتارها باعث ابتلا به آلزایمر می شوند

_ قندهای مصنوعی می توانند زمینه ساز افزایش ابتلا به آلزایمر شوند

_ بی توجهی به تحرک و به بیانی دقیق تر کم تحرکی زمینه ساز ابتلا به آلزایمر می شود

_ عدم مصرف خوراکی های سالم و سبزیجات در ابتلا به آلزایمر نقش دارد

_ عدم مصرف آجیل ها و خوراکی ها خام و مصرف مداوم خوراکی های شور باعث بروز آلزایمر می شود

_ مصرف گوشت قرمز و غذاهای چرب به میزان زیاد زمینه ساز آلزایمر می شود

_ نان های سفید و بدون سبوس به بروز آلزایمر کمک می کند

_ ایستایی مغز و عدم تلاش برای یادگیری مسائل جدید منجر به بروز آلزایمر می شود

_ منزوی بودن و عدم معاشرت با دوستان و اعضای خانواده در بروز آلزایمر نقش دارد

_ عدم مصرف ماهی و خوراکی های دریایی می تواند منجر به بروز آلزایمر شود

_ مصرف خوراکی های فریزری و نیمه آماده در بروز آلزایمر نقش دارد