

## کم بخورید تا فراموشی نگیرید



شادی فیاضی، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران عنوان کرد: «افرادی که در مصرف مواد غذایی زیاده روی می‌کنند ۲ برابر بیشتر از دیگران دچار بیماری‌های مرتبط به حافظه مانند آلزایمر می‌شوند.»

سلامت نیوز: شادی فیاضی، کارشناس ارشد تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران عنوان کرد: «افرادی که در مصرف مواد غذایی زیاده روی می‌کنند ۲ برابر بیشتر از دیگران دچار بیماری‌های مرتبط به حافظه مانند آلزایمر می‌شوند.»

وی در ادامه مطلب خود افزود: «تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که سن بالا دارند و بیش از ۲۱۰۰ کالری در روز مصرف می‌کنند با احتمال بسیار بیشتر توانایی‌های مغزی خود را از دست می‌دهند.» فیاضی تصریح کرد: «به این ترتیب با داشتن رژیم غذایی کم کالری می‌توان ذهن را فعال نگه داشت و از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با این عضو حیاتی بدن پیشگیری کرد.» وی در ادامه گفت: «کارشناسان معتقدند بسیاری از افراد به دلیل رژیم غذایی نامناسب خود دچار بیماری‌هایی مانند آلزایمر می‌شوند و اگر از ابتلا در این مورد دقت می‌کردند شاید اکنون سالم بودند با اینکه افزایش سن از عوامل مهم دچار شدن به بیماری‌های ذهنی است ولی عوامل دیگر مانند رژیم غذایی ورزش کردن و داشتن بیماری‌های مزمن در این میان دخیل هستند.» فیاضی اظهار داشت: «قبلاً مشخص شده بود افرادی که ژن‌های مرتبط به چاقی دارند مغزهای کوچک تری دارند و به همین دلیل بیشتر از لاغرها ممکن است با افزایش سن دچار فراموشی شوند.» وی خاطر نشان کرد: «افرادی که به طور مرتب ورزش می‌کنند و مغز خود را فعال نگه می‌دارند نه تنها از این بیماری‌ها در امان می‌مانند بلکه در سنین بالا حافظه قدرتمندی خواهند داشت.»