

## اسفناج برای مقابله با آلزایمر

زوال عقل یا دمانس اختلالی است که مغز را درگیر کرده و باعث می‌شود که مغز به سختی وقایع را به خاطر بیاورد، ارتباط برقرار کند و استدلال کند.



سلامت نیوز : زوال عقل یا دمانس اختلالی است که مغز را درگیر کرده و باعث می‌شود که مغز به سختی وقایع را به خاطر بیاورد، ارتباط برقرار کند و استدلال کند. متأسفانه در این وضعیت، توانایی‌های روانی فرد از بین می‌رود. علائم این بیماری عبارتند از فراموشی، گیجی، بروز رفتارهای ناگهانی، بی‌انگیزگی، عدم توانایی در شناسایی مکان یا افراد، افسردگی، مشکلات خواب، عدم رسیدگی به وضعیت ظاهری و غیره.

محققان آلمانی به این نتیجه رسیده‌اند میوه و سبزیجاتی که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه بتاکاروتن و ویتامین C هستند نقش تعیین‌کننده‌ای در مقابله با اختلال دمانس یا همان زوال عقل دارند. متأسفانه محققان اعلام کرده‌اند که در سال‌های آینده به تعداد بیماران مبتلا به آلزایمر افزوده خواهد شد. نتایج پژوهش این محققان آلمانی نشان می‌دهد آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این مواد غذایی می‌توانند از ابتلا به بیماری زوال عقل یا دمانس پیشگیری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم سبزیجات سرشار از ویتامین C و بتاکاروتن مانند اسفناج، هویج یا زردآلو نقش مهمی در پیشگیری از زوال سلول‌های عصبی دارند. برای رسیدن به این نتایج محققان آلمانی 74 فرد مبتلا به آلزایمر و 158 فرد سالم بین 65 تا 90 ساله را تحت نظر گرفتند. در طول این بررسی‌ها شرکت‌کننده‌های سالم به تست‌های مربوط به حافظه و همچنین به سوالاتی درخصوص سبک زندگی‌شان پاسخ دادند.

علاوه بر این محققان خون همه شرکت‌کننده‌ها و همچنین شاخص توده بدن آنها را نیز مورد آزمایش و بررسی قرار دادند. تمام این بررسی‌ها امکان آن را به محققان داد تا میزان ویتامین C و بتاکاروتن خون شرکت‌کننده‌ها را تخمین بزنند. آنها مشاهده کردند میزان ویتامین C و بتاکاروتن افراد آلزایمری نسبت به افراد سالم بسیار کمتر است.

در عوض هیچ تفاوتی درخصوص میزان آنتی‌اکسیدان‌های دیگر مانند ویتامین E و لیکوپن در بین این دو گروه مشاهده نشد. برای همین محققان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به زوال عقل باید میوه و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری مصرف شود. البته محققان همچنان در پی انجام مطالعات بیشتری هستند تا بتوانند با قطعیت تمام روی نتایج به دست آمده تأکید کنند. ولی در هر حال توصیه می‌کنیم برای اینکه بیماری آلزایمر و یا پیشرفت آن از شما و اطرافیان‌تان دور باشد حتماً از این سبزیجات مفید بیشتر استفاده کنید. ویتامین C در میوه‌ها به‌خصوص در مرکبات و بتاکاروتن در سبزیجاتی مانند هویج و همچنین زردآلو وجود دارد.

بیماری آلزایمر با علائمی مانند از دست دادن حافظه و زوال قدرت درک خود را نشان می‌دهد. توجه داشته باشید که آلزایمر علاوه بر دلایلی چون انباشتگی پلاک‌های آمیلوئید، تخریب فیبرها و از بین رفتن سیناپس‌ها با عوامل دیگری مانند استرس اکسیداتیو نیز به وجود می‌آید.

با وجود تمام تلاش‌هایی که شده است اما هنوز محققان به درستی نمی‌دانند که آنتی‌اکسیدان‌ها با چه مکانیسم خاصی از تخریب سلول‌های مغزی پیشگیری می‌کنند. ولی این اطمینان کمابیش وجود دارد که این ترکیبات یعنی آنتی‌اکسیدان‌ها نقش موثری در حفاظت از سلول‌های مغزی ایفا می‌کنند. توجه داشته باشید که غذای مورد علاقه ملوان زبل معروف حاوی ترکیبات دیگری به نام نیترات نیز می‌باشد. پیش از این محققان به این نتیجه رسیده بودند که اسفناج به دلیل دارا بودن نیترات جلوی ابتلا به بیماری آلزایمر را می‌گیرد. مولکول‌های نیترات در بدن ما می‌توانند باعث رقیق شدن خون شده و به این ترتیب جریان خون را بهتر می‌کنند. زمانی که

خون به راحتی در مغز جریان می‌یابد سلول‌های مغزی نیز بهتر تغذیه می‌شوند.

در این صورت نیز امکان از بین رفتن قدرت درک و بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر کاهش می‌یابد. شما این پژوهش‌ها و بررسی‌ها را به عهده پژوهشگران بگذارید. تا می‌توانید سبزیجات متنوع از جمله اسفناج و هویج را وارد برنامه غذایی‌تان بکنید. از مصرف میوه غافل نشوید. روزانه 20 دقیقه پیاده روی کنید. استرس‌های بیهوده را از خود دور کنید. در این صورت بسیاری از بیماری‌ها از شما دور می‌شود.