

آشنایی با غذاهای ضد آلزایمر

بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-3 و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.



بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-3 و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

کارشناسان در حال مطالعه هستند که چگونه رژیم غذایی ممکن است زمان شروع و پیشرفت بیماری آلزایمر را تحت تأثیر قرار دهد.

آخرین تحقیقات راجع به این بیماری را با هم مرور می‌کنیم:

در زندگی هیچ چیز ترسناک‌تر از این نیست که کسانی را که دوست داریم و به آن‌ها عشق می‌ورزیم و همین طور گذشته خودمان، و حتی شخص خودمان را فراموش کنیم.

بیش از 5 میلیون نفر در آمریکای شمالی با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند.

با وجود تحقیقات گسترده به عمل آمده، درمان قطعی برای درمان بیماری آلزایمر به دست نیامده و هنوز هم علت بروز این بیماری کاملاً ناشناخته باقی مانده است.

کارشناسان علت بروز این بیماری را مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی می‌دانند، ولی آن‌ها هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که چگونه آلزایمر به وجود می‌آید و چگونه می‌توانند از بروز آن جلوگیری کنند. یکی از موارد منطقی کشف‌شده در این مورد، رژیم‌های غذایی هستند. تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط خاصی بین غذاها و آلزایمر وجود دارد.

اسیدهای چرب امگا-3

بسیاری از تحقیقات، بیانگر ارتباط بین رژیم غذایی حاوی میزان بالایی ماهی و اسیدهای چرب امگا-3 و کاهش پیشرفت آلزایمر بوده‌اند.

ویتامین‌های گروه B

سطح بالای هموسیستئین در خون با خطر زوال عقل در ارتباط است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف فولاد و ویتامین‌های B6 و B12، با از بین بردن هموسیستئین در ارتباط می‌باشد که می‌تواند از بروز آلزایمر پیشگیری کند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

اخیراً مطالعاتی توسط محققان بخش مغز و اعصاب در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا در نیویورک انجام شده که در مورد رژیم‌های غذایی معمولی مردم کشورهای اطراف مدیترانه می‌باشد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی، روغن زیتون، برخی فرآورده‌های لبنی، و گوشت و مرغ آن هم به میزان کم می‌باشد. اگرچه مطالعات بیشتری نیاز است، اما نتایج این مطالعات، بیانگر کاهش خطر ابتلا به آلزایمر و کاهش رژیم غذایی مدیترانه‌ایمرگ‌ومیر این بیماران بوده است.

با این گفته‌ها، طبق تحقیقاتی که در زمینه آلزایمر انجام شده، بسیاری از محققان بر این باور هستند که افراد باید شیوه مناسب و

سال‌های را برای زندگی خود اتخاذ کنند، به این ترتیب که مثلاً غذاهای حاوی اسیدهای چرب اشباع‌شده را بسیار کاهش دهند و بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های گروه B استفاده نمایند.

آنتی‌اکسیدان‌ها

مطالعات نشان داده‌اند که رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که باعث پیری زودرس می‌شوند و سلول‌های بدن را از بین می‌برند. برای کاهش تماس با رادیکال‌های آزاد، کمتر در برابر آلاینده‌های زیست‌محیطی قرار بگیرید و سیگار نکشید.

به هر حال، رادیکال‌های آزاد محصول سوخت و ساز بدن هستند، اتفاقی که در هر دقیقه از روز رخ می‌دهد. از آنجایی که از بین بردن رادیکال‌های آزاد به طور کامل غیرممکن است، مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، مثل ویتامین E، ویتامین C، بتاکاروتن و فلاونوئیدها، می‌تواند کمک کند.

غذاهایی که دارای آنتی‌اکسیدان‌های زیادی هستند، عبارتند از توت‌ها، سبزیجات با برگ سبز تیره و سبزیجات نارنجی رنگ، آجیل‌ها و لوبیاها.

به طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که پس از انجام آزمایشات مختلف بر روی موش‌های صحرایی و موش‌های آزمایشگاهی به منظور مطالعه روند توسعه بیماری آلزایمر، دیده شد که عملکرد ذهنی آن‌ها پس از استفاده از زغال‌اخته، توت‌فرنگی و توت‌ها، بهبود یافته است.

چای سبز نیز از منابع مهم آنتی‌اکسیدان‌ها است. با این وجود هنوز به طور خاص ثابت نشده که برای پیشگیری از آلزایمر مفید است یا خیر، اما ثابت شده که استفاده از چای سبز آن هم به تعداد 5 فنجان در روز، بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.