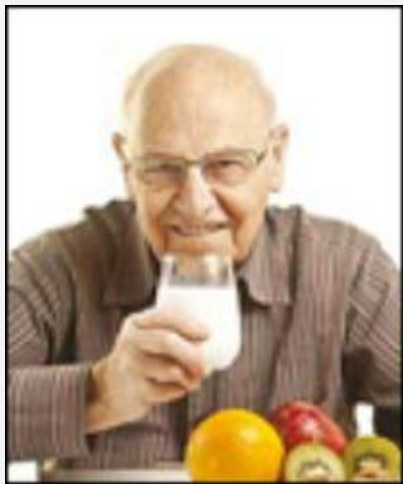


مواد غذایی ضد فراموشی کدامند؟



: خیلی‌ها به محض این که نکته‌ای را فراموش یا وسایل‌شان را گم می‌کنند و نمی‌توانند به خاطر بیاورند آنها را کجا گذاشته‌اند، به یاد بیماری آلزایمر می‌افتند و با شوخی و خنده می‌گویند: «حتما آلزایمر دارم!»

سلامت نیوز: خیلی‌ها به محض این که نکته‌ای را فراموش یا وسایل‌شان را گم می‌کنند و نمی‌توانند به خاطر بیاورند آنها را کجا گذاشته‌اند، به یاد بیماری آلزایمر می‌افتند و با شوخی و خنده می‌گویند: «حتما آلزایمر دارم!»

با این که تقریباً همه افراد - چه پیر و چه جوان از ابتلا به این بیماری می‌ترسند و نگران هستند ولی اغلب، کاری برای پیشگیری از بروز آن انجام نمی‌دهند. در صورتی که شاید به شیوه‌های ساده‌ای بتوان احتمال ابتلا به این بیماری را کاهش داد. البته متخصصان هنوز راه حلی قطعی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر پیدا نکرده‌اند ولی می‌گویند فعال نگه داشتن مغز، تمرکز، تکرار و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند در این زمینه موثر باشد. با این حال، اگر می‌خواهید به کمک یک رژیم غذایی مناسب با آلزایمر مقابله کنید، باید از دوران کودکی و سال‌ها قبل از رسیدن به سالمندی به فکر باشید.

دکتر زراتی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در این باره به «جام‌جم» می‌گوید: توصیه می‌شود افراد برای پیشگیری از بروز آلزایمر از سنین جوانی و حتی نوجوانی به فکر باشند و در همان دوران اقدامات لازم را انجام دهند تا در سال‌های آینده به این بیماری مبتلا نشوند.

وقتی متخصصان می‌گویند در دوران کودکی باید با مصرف مواد غذایی مناسب به فکر پیشگیری از آلزایمر باشیم، این سوال مطرح می‌شود که چه موادی مناسب است و کدام یک می‌تواند احتمال خطر را افزایش دهد؟

دکتر زراتی در پاسخ به این پرسش، توضیح می‌دهد: توصیه می‌شود از دوران کودکی و نوجوانی، مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را در رژیم غذایی روزانه افزایش دهیم و آنتی‌اکسیدان‌های مهمی مانند ویتامین C، منابع ویتامین E و A و همین‌طور سلنیوم را در برنامه غذایی مان بگنجانیم.

وی با اشاره به منابع غذایی حاوی ویتامین C یادآور می‌شود: میوه‌ها و سبزیجات بهترین منابع برای تأمین این ویتامین به حساب می‌آید ولی باید به این موضوع هم توجه داشته باشیم که بسیاری از سبزیجات پس از این که به بازار می‌رسد، تا فرد مصرف‌کننده آنها را بخرد و همچنین مدتی که ممکن است آنها را در یخچال نگهداری کند، تمام ویتامین C خود را از دست خواهد داد. به همین دلیل سبزی خوردن یا کاهویی که در طول روز مصرف می‌شود، نمی‌تواند منبعی غنی از ویتامین C باشد. این متخصص تغذیه توصیه می‌کند برای دریافت ویتامین C مورد نیاز بدن بیشتر از میوه‌های حاوی این ویتامین مانند لیموترش، مرکبات، کیوی و انواع توت استفاده کنید و این نکته را هم در نظر داشته باشید که ویتامین C نباید در معرض حرارت قرار بگیرد.

دکتر زراتی با تأکید بر اهمیت مصرف ویتامین E می‌گوید: منابع حاوی این ویتامین هم از دوران کودکی باید در برنامه غذایی وجود داشته باشد و به همین دلیل توصیه می‌شود از دوران کودکی و نوجوانی از جوجه گندم، ماش و شیدر استفاده کنید. به گفته وی، ویتامین E در روغن‌های مایع گیاهی مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن سویا نیز وجود دارد ولی زمانی که این روغن‌ها حرارت می‌بینند، ویتامین E آن‌ها هم از دست می‌رود. بنابراین برای دریافت این ویتامین باید روغن را همراه با سالاد مصرف کنید تا بتواند ویتامین E مورد نظر را تأمین کند.

دکتر زراتی در مورد اهمیت مصرف ویتامین A یا منابع حاوی بتاکاروتن نیز توضیح می‌دهد: از سنین کودکی باید موادی مانند هویج، آلوژرد، فلفل دلمه‌ای نارنجی رنگ، زردآلو و انبه را در برنامه غذایی داشته باشید تا نیاز بدن به این آنتی‌اکسیدان مهم نیز تأمین شود. وی درباره منابع غذایی سلنیوم می‌گوید: آجیل و ماهی حاوی مقدار زیادی سلنیوم است و حتماً باید جزئی از برنامه غذایی باشد. البته نباید فراموش کنیم مصرف مواد غذایی مناسب، هیچ وقت آلزایمر را درمان نخواهد کرد، ولی در پیشگیری از آن تا حد زیادی

موثر است.

این مواد را از رژیم تان حذف کنید

همیشه قرار نیست با مصرف مواد غذایی خاصی احتمال ابتلا به بیماری ها را کاهش دهیم، بلکه در بسیاری از مواقع، شرایط برعکس است و اگر بخواهیم با بیماری مقابله کنیم، نباید بعضی غذاها را در رژیم روزانه مان قرار دهیم.

دکتر زراتی ضمن بیان این که مصرف برخی از مواد غذایی می تواند احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد، می گوید: امروزه ثابت شده، مصرف چربی های مضر مانند اسیدهای چرب ترانس و اسیدهای چرب اشباع می تواند زمینه ساز ابتلا به آلزایمر باشد. در واقع، مصرف منابع اسیدهای چرب ترانس و اشباع مانند دنبه، روغن های جامد حیوانی و گیاهی، کره، خامه و لبنیات پرچرب می تواند باعث ایجاد رادیکال آزاد در بدن شود و این رادیکال های آزاد هم می تواند به سلول های عصبی حمله کرده و در نتیجه موجب بروز اختلال و ابتلا به آلزایمر شود. بنابراین علاوه بر خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی و فشار خون بالا که بارها در مورد آن صحبت شده است، تاکید می شود برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر مصرف مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس و اشباع را محدود کنید.

مکمل آهن را خودسرانه مصرف نکنید

دکتر زراتی می افزاید: آن طور که ثابت شده، در کسانی که دچار کمبود آهن نیستند ولی خودسرانه و بدون تجویز پزشک از مکمل های آهن استفاده می کنند، بویژه افراد بالای 50 سال، خطر ابتلا به آلزایمر افزایش می یابد. وی درباره علت ایجاد این مشکل، توضیح می دهد: آهن هم مانند اسیدهای چرب اشباع و ترانس می تواند باعث تخریب سلول های عصبی و بروز اختلال شود. به همین دلیل تاکید می شود هیچ وقت خودسرانه، بخصوص در سنین بالای 50 سال از مکمل های حاوی آهن استفاده نکنید. بنابراین حتما ابتدا باید به کمک آزمایش خون میزان آهن بررسی شود تا اگر کمبودی وجود دارد، زیر نظر پزشک از مکمل مورد نیاز مصرف کنید.

ظرف و ظروف هم می تواند موثر باشد

برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر باید مصرف بعضی از غذاها را افزایش داد و برخی را هم باید به کلی از رژیم غذایی حذف کرد. در کنار این موارد اما نوع ظرف و ظروف آشپزخانه هم مهم است و می تواند در ابتلا به آلزایمر یا پیشگیری از بروز آن موثر باشد. به گفته دکتر زراتی، استفاده از ظروف خش دار مانند تفلون هایی که در آنها خط و خش ایجاد شده، می تواند موجب افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر شود. این ظرف ها با آزاد کردن ترکیباتی در غذا موجب بروز این مشکل می شود. استشمام هوای آلوده نیز به دلیل وجود سرب یا استفاده از روزنامه برای بسته بندی مواد غذایی، می تواند زمینه ابتلا به آلزایمر را ایجاد کند.