



با 7 عادت، اختلالات حافظه را ضربه فنی کنید

شاید باورتان نشود، اما براساس نتایج تحقیقات، شما می‌توانید با رعایت هفت عادت ساده، خطر ابتلا به آلزایمر را 70 تا 80 درصد کاهش دهید.

شاید باورتان نشود، اما براساس نتایج تحقیقات، شما می‌توانید با رعایت هفت عادت ساده، خطر ابتلا به آلزایمر را 70 تا 80 درصد کاهش دهید. این مطلب چندی پیش در نخستین کنفرانس سالانه بین‌المللی تغذیه و مغز عنوان شده است. در همین زمینه 16 محقق شواهد محکمی را در نشریه [Alzheimer's & Dementia](#) ارائه کرده‌اند که نشان می‌دهد پیروی از این هفت عادت نه فقط از آلزایمر بلکه از بروز بسیاری از بیماری‌های عصبی جلوگیری می‌کند. این بیماری‌ها را باید راهزنان مغز انسان در مسیر پریپیچ و خم زندگی به شمار آورد.

1 - روغن‌های ترانس و اشباع را در برنامه غذایی خود به کمترین مقدار ممکن برسانید: این روغن‌های بد، سبب افزایش میزان کلسترول خون می‌شود. کلسترول بالای خون احتمال تشکیل پلاک‌های خطرناکی را در مغز افزایش می‌دهد که سبب بروز بیماری آلزایمر می‌شود. مطابق پژوهش‌های اخیر، افرادی که بیشترین میزان روغن اشباع شده را مصرف می‌کنند سه برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند.

2 - سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل (غلات سبوس‌دار) باید جزء اصلی رژیم غذایی شما باشد: این خوراکی‌ها سرشار از انواع ویتامین و مواد معدنی است که از مغز محافظت می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد میوه و سبزی در کاهش خطر بروز زوال قوای شناختی نقش دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع 2 را نیز کاهش خواهد داد و هر دوی این بیماری‌ها در بروز آلزایمر موثر است.

3 - روزانه پنج میلی گرم ویتامین E دریافت کنید: مصرف این آنتی‌اکسیدان با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است و می‌توان آن را با خوردن یک مشت آجیل یا میوه‌ها و سبزیجاتی نظیر انبه، آووکادو، گوجه فرنگی، فلفل قرمز، اسفناج و خوراکی‌های دیگر دریافت کرد. سعی کنید تا می‌توانید این ویتامین را از خوراکی‌ها به دست آورید. دانشمندان تردید دارند که استفاده از مکمل‌های دارویی به اندازه این خوراکی‌ها بتواند مفید واقع شود.

4 - با مشورت و صلاح‌دید پزشک، مکمل‌های B12 مصرف کنید: مصرف مقادیر کافی ویتامین B12 (حدود 4 / 2 میکروگرم در روز) - که در خوراکی‌های حیوانی و نیز برخی غذاهای غنی شده یافت می‌شود - در کاهش بروز اختلالات شناختی موثر است. در پژوهشی که در دانشگاه آکسفورد روی افراد سالمند دارای برخی اختلالات حافظه صورت پذیرفته، مشخص شده است مصرف این ویتامین می‌تواند وضع حافظه این افراد را بهبود بخشد و سرعت روند زوال عقل را کاهش دهد. اگر بیش از 50 سال دارید یا گیاهخوار هستید به احتمال بسیار زیاد به مکمل‌های ویتامین B12 نیاز دارید. به همین دلیل حتماً با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید.

5 - از مصرف مولتی ویتامین‌های دارای آهن و مس خودداری کنید: البته این حکم فقط تا زمانی اعتبار دارد که پزشکتان برای شما چنین مولتی ویتامین‌هایی تجویز نکرده باشد. به هر حال نظر پزشک بر هر روشی اولویت دارد. در واقع بیشتر افراد اگر رژیم غذایی درستی را دنبال کنند آهن و مس کافی را به دست خواهند آورد و به مصرف مکمل نیاز نخواهند داشت. دریافت بیش از حد آهن و مس می‌تواند سبب بروز مشکلات شناختی شود.

6 - از پختن غذا در ظروف آلومینیومی خودداری کنید: در عوض می‌توانید از ظروف استیل (فولاد ضدزنگ) یا ظروف چدنی استفاده کنید. هر چند نقش آلومینیوم در عملکرد مغز هنوز در دست تحقیق و بررسی است، اما اطلاعات اولیه نشان می‌دهد این فلز می‌تواند سبب بروز اختلالات شناختی شود.

7 - سه بار در هفته و هر بار به مدت 40 دقیقه تند پیاده روی کنید: پژوهش‌ها نشان می‌دهد تمرینات منظم هوازی می‌تواند خطر زوال عقل را 40 تا 50 درصد کاهش دهد.

اگر این هفت نکته را به عادات دائمی زندگی خود تبدیل کنید می‌توانید امیدوار باشید مغزتان در مسیر طولانی زندگی شما را همراهی خواهد کرد. / ضمیمه سبب