

## ویتامین ضد آلزایمر را بشناسید

متخصصان معتقدند مکانیسم این ویتامین در پیشگیری از آلزایمر ناشی...



نتایج نشان داد در افرادی که به میزان کافی ویتامین های گروه B به ویژه اسید فولیک دریافت می کردند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر 50 درصد کمتر است.

آلزایمر یک بیماری عصبی پیشرونده همراه با زوال تدریجی عقل و از دست دادن حافظه بوده و درمان قطعی ندارد. مطالعات انجام شده در دانشگاه کلمبیا نشان داد که اسید فولیک از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند.

برای انجام این تحقیق 965 فرد میانسال سالم به مدت 7 سال مورد بررسی قرار گرفته و رژیم غذایی آنها به ویژه میزان دریافت ویتامین های گروه B ثبت گردید. در پایان پژوهش 192 نفر به آلزایمر مبتلا شده بودند. نتایج نشان داد در افرادی که به میزان کافی ویتامین های گروه B به ویژه اسید فولیک دریافت می کردند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر 50 درصد کمتر است.

متخصصان معتقدند مکانیسم این ویتامین در پیشگیری از آلزایمر ناشی از اثر آن در کاهش هموسیستئین خون و جلوگیری از تخریب سلول های عصبی است. اسید فولیک یا فولات (B9) یکی از ویتامین های گروه B است و در جگر، گوشت ها، شیر، پرتقال، حبوبات، سویا، غلات و سبزیجات با برگ های سبز تیره مانند کلم بروکلی یافت می شود.