

## غذاهای ممنوعه برای آلزایمر را بشناسید

غذاها می‌توانند تأثیر مخرب و یا مؤثر بر ابتلا و یا عدم ابتلای سالمندان به بیماری آلزایمر داشته باشند و به همین دلیل باید در انتخاب آنها دقت ویژه‌ای کرد.



غذاها می‌توانند تأثیر مخرب و یا مؤثر بر ابتلا و یا عدم ابتلای سالمندان به بیماری آلزایمر داشته باشند و به همین دلیل باید در انتخاب آنها دقت ویژه‌ای کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ پژوهشگران لیستی از غذاهای ضد ابتلا به آلزایمر و نیز لیستی از غذاهای تشدید کننده علائم بیماری آلزایمر را به تازگی تدوین کرده‌اند.

گفتنی است، از جمله مواد غذایی ضد آلزایمر ماهی، روغن زیتون، مرغ، لوبیا، آجیل، انواع توت‌ها و سالاد است.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، درعوض مواد غذایی مانند پنیر، انواع پاستاها و شیرینی‌ها می‌توانند علائم آلزایمر را تشدید کنند.

پژوهشگران رعایت و خوردن مواد غذایی ضد آلزایمر را تا 53 درصد در عدم ابتلا به این بیماری مؤثر دانسته‌اند.

پژوهشگران علاوه بر شیرینی و پنیر موادی مانند گوشت قرمز، کره، مواد غذایی سرخ شده و انواع فست‌فودها را نیز در تشدید ابتلا به آلزایمر و زوال مغز در سالمندان مؤثر دانسته‌اند.

زغال‌اخته و توت فرنگی نیز بر اساس مطالعات اثر بسیار مفید و مؤثری در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارند.