

## جلوگیری از آلزایمر با مصرف امگا 3 و ویتامین B

به منظور جلوگیری از ابتلا به آلزایمر لازم است که مصرف امگا 3 و ویتامین B در برنامه‌های غذایی لحاظ شود.



به منظور جلوگیری از ابتلا به آلزایمر لازم است که مصرف امگا 3 و ویتامین B در برنامه‌های غذایی لحاظ شود. نسرین یادگاری کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه مرکزی درخصوص 31 شهریور ماه روز جهانی آلزایمر و نوع تغذیه تاثیرگذار در شیوه این بیماری گفت: دریافت نیازهای غذایی مسلماً سلامت جسمی را به همراه دارد و نبود هریک از فاکتورهای لازم می‌تواند بروز بیماری را در افراد رقم بزند. وی با اشاره به اینکه کمبود ریزمغذی‌هایی همچون ویتامین B، چربی‌های غیراشباع مانند امگا 3 و یا امگا 6 می‌تواند مراتب فراموشی، آلزایمر و ضعف حافظه را به همراه داشته باشد، افزود: با مصرف گروه‌های مختلف غذایی همچون ماهی‌ها که از خانواده گوشت و حبوبات هستند به دلیل داشتن امگا 3 کافی نقش موثری در پیشگیری از آلزایمر و فراموشی دارند. این کارشناس تغذیه ماهی قزل‌آلا و ساردین را منبع غنی از امگا 3 عنون کرد و افزود: مصرف میوه‌هایی همچون سیب به دلیل داشتن موادی که باعث از بین بردن رایکال‌های آزاد بدن که تخریب سلول‌های سالم در بدن منجر می‌شود، نقش موثری در جلوگیری از بروز آلزایمر دارد.

وی مصرف گردو و بادام را به دلیل داشتن امگا 3 و 6 و همچنین ویتامین E در جلوگیری از ابتلا به آلزایمر موثر دانست و گفت: مصرف روغن زیتون به عنوان یک چربی غیراشباع و داشتن امگا 3، 6 و 9، همچنین مصرف سبزیجات دارای برگ‌های سبز که حاوی ویتامین B و اسیدفولیک هستند در جلوگیری از بروز آلزایمر در افراد موثر است. این کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان مرکزی اضافه کرد: لوبیای سویا نیز می‌تواند کمک شایانی به رفع مشکلات مغزی و تقویت حافظه داشته باشد و نباید صرفاً به مصرف سویا به تنهایی اکتفا کرد، بلکه لوبیای سویا دارای ارزش غذایی بالایی است. یادگاری با اشاره به مصرف کمتر گوشت مرغ و گوشت قرمز که منجر به رسوب چربی در بدن می‌شود بر عدم استفاده از کپسول‌های حاوی امگا 3 و 6 تاکید کرد و گفت: به هیچ عنوان نباید مکمل‌ها جای مواد طبیعی را بگیرد چراکه این کپسول‌ها حاوی ترکیبات اضافی و مواد نگهدارنده هستند و به همین دلیل نباید جایگزین مواد غذایی طبیعی شوند.