

# بهترین نوشیدنی‌ها برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر

10 اردیبهشت 1401

در سال ۲۰۲۰، تخمین زده شد که حدود ۵.۸ میلیون آمریکایی با [بیماری آلزایمر](#) زندگی می‌کنند و انتظار می‌رود این تعداد تا سال ۲۰۶۰ سه برابر شود. دلیل مشخصی برای علت افزایش خطر ابتلا به آلزایمر وجود ندارد، اما می‌دانیم که سن رابطه مثبتی با این بیماری دارد، و گمان می‌رود که سابقه خانوادگی و رفتارهای بهداشتی مانند رژیم غذایی می‌تواند بر این خطر تأثیر بگذارد.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یک الگوی غذایی است که بیشترین ارتباط را با پیشگیری از خطر ابتلا به آلزایمر دارد. این رژیم غذایی یادآور سبک غذایی است که در فرهنگ‌های سنتی در میان مردم ساکن در کشورهای حاشیه دریای مدیترانه مشاهده شده است. پایگاه اینترنتی «یو.اس. نیوز اند ورد ریپورت» در سال ۲۰۲۲، رژیم غذایی مدیترانه‌ای را به عنوان «[بهترین رژیم غذایی](#)» و همچنین «بهترین رژیم غذایی برای تغذیه سالم» معرفی کرد.

در رژیم مدیترانه‌ای تأکید می‌شود که هر روز غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، لوبیاها، گیاهان دارویی، ادویه جات، آجیل و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون مصرف شود. رژیم مدیترانه‌ای مصرف دو وعده غذای دریایی را در هفته توصیه می‌کند، در حالی که فقط مقادیر متوسطی از لبنیات، تخم مرغ و مرغ توصیه می‌شود. در این رژیم غذایی گوشت قرمز و شیرینی‌ها به ندرت مصرف می‌شود.

انتخاب نوشیدنی فوق‌العاده‌ای که با رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای محافظت از سلامت مغز مطابقت دارد، شامل یک اسموتی خوب است. دستور العمل‌های اسموتی آشنا شامل ترکیبی از میوه، شیر، یا ماست مورد تایید رژیم مدیترانه‌ای، و پروتئین اضافه شده مانند آجیل، گاهی غلات کامل و حتی سبزیجات است.

میوه‌ها طعم طبیعی شیرینی دارند، در حالی که شیر یا ماست حالت خامه‌ای ایجاد می‌کند، پروتئین به رفع گرسنگی کمک می‌کند، غلات سبوس‌دار فیبر را تقویت می‌کند و سبزیجات ویتامین و مواد معدنی بیشتری را اضافه می‌کنند. اسموتی‌ها می‌توانند جایگزینی مناسب برای میان وعده (یک نوشیدنی حدوداً ۳۰۰ کالری) و راهی آسان برای تقویت تغذیه باشند.



## ترکیبات اسموتی سالم

در این گزارش ترکیب چند اسموتی سالم برای تحریک جوانه های چشایی و در عین حال محافظت از سلامت شما آورده شده است. در صورت نیاز آب و یخ را اضافه کنید تا قوام مناسبی حاصل شود.

– یک فنجان **توت فرنگی** + یک فنجان ماست + یک چهارم فنجان بادام + یک چهارم فنجان جو

یک عدد موز متوسط + یک فنجان شیر سویا شیرین نشده + یک پیمانه پودر پروتئین وانیل + یک چهارم فنجان کدو حلوایی کنسرو شده

یک دوم فنجان انبه + یک دوم فنجان آناناس + یک فنجان شیر بدون چربی + دو قاشق غذاخوری دانه چیا + یک فنجان اسفناج تازه

یک عدد سیب متوسط + ۱ فنجان شیر بادام سبک + ۲ قاشق غذاخوری کره بادام زمینی + ۱/۴ فنجان جو

یک فنجان زغال اخته + یک فنجان شیر جو دوسر سبک + یک دوم فنجان توفو ابریشمی + یک دوم فنجان گل کلم