عادت عصرگاهی که باعث آلزایمر می شود

13 تیر 1404

افزایش سن و عوامل ژنتیکی نقش مهمی در بروز بیماری آلزایمر دارند، اما این همه ماجرا نیست. سبک زندگی هم در سلامت مغز و پیشگیری از زوال شناختی بسیار مؤثر است.

متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند برای کمک به سلامت مغز، برخی عادت‌های عصرگاهی خود را تغییر دهید — به‌ویژه پس از ساعت ۵ عصر.

در ادامه، ۶ موردی را می‌خوانید که بهتر است در ساعات پایانی روز از آن‌ها پرهیز کنید تا خطر ابتلا به آلزایمر کاهش یابد و عملکرد ذهنی‌تان تقویت شود:

۱. نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر

نوشابه، چای شیرین یا هر نوشیدنی قندی دیگر در شب می‌تواند به سلامت مغز آسیب بزند.

به گفته شری گو (کارشناس تغذیه):«مصرف نوشیدنی‌های قندی، صرف‌نظر از زمان مصرف، به سلامت مغز آسیب می‌زند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای هفت وعده نوشیدنی شیرین می‌نوشند، ریسک ابتلا به زوال عقل در آن‌ها به‌طور قابل توجهی بیشتر است.»

این نوشیدنی‌ها با افزایش التهاب، مقاومت به انسولین و استرس اکسیداتیو، در طول زمان به مغز آسیب می‌زنند.

جایگزین سالم: نوشیدنی‌هایی مثل کفیر که سرشار از پروبیوتیک، پروتئین و مواد مغذی هستند و در برخی مطالعات، تأثیر مثبتی بر کاهش پیشرفت آلزایمر داشته‌اند.

۲. الکل

نوشیدن الکل شب‌ها، خواب شبانه را مختل کرده و بر سلامت مغز اثر منفی دارد.
الکل تولید ملاتونین (هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب) را مختل می‌کند، خواب عمیق و ترمیمی را کاهش داده و باعث بیدار شدن‌های مکرر در طول شب می‌شود.

جایگزین سالم: دمنوش‌های گیاهی مثل بابونه یا اسطوخودوس که به آرامش کمک می‌کنند، بدون اینکه خواب را مختل کنند.

۳. کافئین

کافئین زیاد، به‌ویژه در ساعات پایانی روز، می‌تواند خواب را کوتاه‌تر و بی‌کیفیت‌تر کند.
کارشناسان توصیه می‌کنند دست‌کم ۸ ساعت پیش از خواب از نوشیدن قهوه خودداری کنید. مکمل‌های

پیش از تمرین (Pre-workout) که حاوی کافئین بالا هستند نیز باید ۱۳ ساعت پیش از خواب مصرف شوند.

چرا مهم است؟ چون در طول خواب، مغز مواد زائد مثل پروتئین‌های مضر آمیلوئید-بتا را پاکسازی می‌کند. خواب باکیفیت، یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از آلزایمر است.

۴. سدیم زیاد (نمک)

مصرف زیاد نمک، با افزایش التهاب و کاهش جریان خون به مغز، می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را بالا ببرد.

مواد غذایی پرنمک شامل:

سوپ‌های آماده

غذاهای یخ‌زده

تنقلات فرآوری‌شده

غذاهای رستورانی یا فست‌فود

جایگزین سالم: استفاده از سبزیجات تازه، لیمو ترش و ادویه‌های بدون نمک برای طعم‌دهی.

۵. شکلات تلخ

شکلات تلخ اگرچه سالم به نظر می‌رسد، اما منبع پنهانی از کافئین و تئوبرومین است که می‌توانند خواب شبانه را مختل کنند.به گفته کاترین روزنتال، کارشناس تغذیه: «خواب بی‌کیفیت، یکی از عوامل کلیدی در کاهش عملکرد شناختی و افزایش ریسک آلزایمر است.»

جایگزین سالم: بستنی گیاهی با گیلاس یا آلبالو (سرشار از ملاتونین طبیعی)، که هم طعم شیرین را تأمین می‌کند و هم به خواب بهتر کمک می‌کند.

۶. وعده‌های سنگین و دیرهنگام

صرف غذای سنگین در اواخر شب، باعث سوءهاضمه و خواب بی‌کیفیت می‌شود. این اختلالات در خواب، به مرور زمان به عملکرد شناختی آسیب می‌زنند.

راهکار بهتر: حداقل ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب، آخرین وعده غذایی خود را میل کنید و در شب، غذاهای سبک و متعادل شامل فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین مصرف کنید.

راهکارهای تکمیلی برای پیشگیری از آلزایمر

مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند انواع توت، گردو و سبزیجات برگ‌دار برای کاهش التهاب مغزی

رژیم غذایی گیاه‌پایه مانند رژیم MIND (ترکیبی از رژیم مدیترانه‌ای و DASH)، سرشار از دانه‌ها، ماهی، سبزیجات و غلات کامل

مکمل کراتین؛ برخی مطالعات، اثر مثبت آن بر حافظه، تمرکز و سرعت پردازش ذهنی را نشان داده‌اند

فعالیت بدنی منظم؛ از پیاده‌روی گرفته تا دوچرخه‌سواری و یوگا، همه مفید هستند