# چه غذاهایی برای آلزایمر مضر است ؟

21 بهمن 1402

ساندویچ با چیپس سیب‌زمینی و نوشابه برای علاقه‌مندان به این نوع غذاها، مطمئنا بهترین گزینه است اما اگر بدانید خوردن این غذاهای خوشمزه خطرات جدی برای سلامت عصبی دارد، آیا مصرف این غذاها را افزایش خواهید داد؟

بر اساس نتایج تحقیق جدیدی که در مجله بیماری آلزایمر منتشر شده است، رژیم غذایی با مقدار زیادی گوشت و غذاهای فرآوری شده به شدت با ابتلا به بیماری آلزایمر مرتبط است.

دانشمندان دانشگاه باند استرالیا با مطالعه عادات غذایی ۴۳۸ نفر به این همبستگی قوی پی بردند. از این گروه، ۱۰۸ شرکت‌کننده مبتلا به آلزایمر تشخیص داده شدند و بقیه این بیماری را نداشتند.

محققان پس از انجام تجزیه و تحلیل آماری با استفاده از داده‌های نشانگر زیستی تصویربرداری استرالیایی و مطالعه سبک زندگی پیری به این نتایج دست یافتند. آنان به‌طور اساسی آنچه شرکت‌کنندگان خوردند را دنبال کردند تا ارتباطی با ابتلا به آلزایمر پیدا کنند.

**به‌طور کلی**، بیماران مبتلا به آلزایمر تمایل به رژیم غذایی غنی از غذاهای فرآوری شده و اقلام گوشتی داشتند. مواد غذایی که آنان به‌طور منظم مصرف می‌کردند شامل گوشت گاو، پای گوشت، سوسیس، ژامبون، همبرگر و پیتزا بود و در مقایسه با گروه سالم، آنان تمایل به خوردن میوه و سبزیجات کمتری داشتند.

به نظر می‌رسد این تحقیق، موردی هشداردهنده باشد؛ رژیم غذایی حاوی گوشت فرآوری‌شده سنگین است و می‌تواند بعدها دردسرهای جدی ایجاد کند.

محقق ارشد این تحقیق، دانشجوی دکترای آمار زیستی، طاهرا احمد اظهار کرد: رشد آلزایمر در مغز از میانسالی شروع می‌شود و اثرات آن را می‌توان به سبک زندگی کنترل نشده از سنین پایین‌تر نسبت داد.

افزایش آگاهی جوانان در مورد فواید مصرف سبزیجات برگدار، غذاهای ارگانیک یا غذاهای خانگی و نه مصرف منظم غذاهای ناسالم یا فرآوری شده ضروری است.

تحقیق کنونی بخشی از مجموعه تحقیقات رو به رشدی است که نشان می‌دهد آنچه می‌خوریم ممکن است بر ابتلای ما به زوال عقل یا آلزایمر در آینده تاثیر بگذارد.

**اما چرا علت آن تا حدودی مبهم باقی مانده است؟** محققان معتقدند که ممکن است خوردن غذاهای چرب و فرآوری شده التهاب و اکسیداسیون را در داخل بدن ما افزایش دهند و منجر به عملکرد مغزی شود که آنطور که باید، مغز عمل نکند. یا ممکن است مکانیسم متفاوتی وجود داشته باشد که هنوز درک نشده است، زیرا هنوز توضیحی برای خود آلزایمر نزد پزشکان وجود ندارد.

محققان همچنین در تلاشند تا دریابند که آیا ساختار بیوم روده ما ممکن است بر مسیر سلامت مغز ما تاثیر بگذارد یا خیر. در همین حال، اگر هنگام خواندن این خبر به ناهار فکر می‌کنید، احتمالا باید سالاد را انتخاب کنید.