مواد غذایی موثر بر آلزایمر را بیشتر بشناسیم

21 آبان 1402

آلزایمر متداول‌ترین بیماری است که در دسته بیماری‌های اختلال مغزی قرار می‌گیرد.

آلزایمر متداول‌ترین بیماری است که در دسته بیماری‌های اختلال مغزی قرار می‌گیرد. این بیماری باعث از بین رفتن حیات سلول‌های عصبی و نابود شدن بافت‌ها می‌شود. آلزایمر در ابتدا اغلب با تداخل جزئی در گفتار و حافظه همراه است؛ اما به مرور زمان می‌تواند سبب شود که فرد قادر به انجام دادن امور زندگی خود نباشد. آلزایمر ۳۲ درصد از بزرگسالان ۸۵ سال به بالا را در جهان تحت تاثیر قرار داده است. جالب است بدانید که حدود ۵ درصد از افراد مبتلا به این بیماری رنج سنی کمتر از ۶۵ سال دارند.

با وجود پیشرفت‌های فراوان در علم پزشکی متأسفانه هنوز برای درمان آلزایمر یک دارو یا روش درمانی مؤثر شناخته نشده است؛ بنابراین دانستن راه‌های پیشگیری از ابتلا به آلزایمر اهمیت به سزایی در کنترل این بیماری در جوامع دارد. متخصصان بر این باور هستند که اصلاح سبک زندگی با استفاده از روش‌هایی مانند فعال نگه داشتن مغز، یادگیری مداوم، تمرکز، فعالیت بدنی و پیروی از یک رژیم غذایی مناسب می‌تواند در پیشگیری و کنترل بیماری آلزایمر موثر باشد.

اهمیت تغذیه درپیشگیری و کنترل آلزایمر:

گفته می‌شود یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۳۵ درصد کاهش دهد.

تحقیقات نشان داده است مصرف رژیم غذایی غنی از امگا ۳، ویتامین‌های گروه B مانند B۱۲، B۹، B۶ و آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، C، A، بتاکاروتن و سلنیوم می‌تواند تا حد زیادی خطر ابتلا یا پیشرفت بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

مصرف کدام مواد غذایی برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر مفید است:

ماهی: ماهی حاوی مقادیر بالایی از امگا ۳ است. امگا ۳ یکی از اسیدهای چرب ضروری برای بدن است که فواید بسیاری به ویژه برای مغز و قلب به همراه دارد. امگا ۳ تا حد زیادی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در حال پیشرفت را کاهش می‌دهد.

توصیه می‌شود مصرف انواع ماهی از جمله ماهی خال مخالی، ماهی قزل آلای دریاچه ای، شاه ماهی، ساردین، تن و ماهی آزاد را در رژیم غذایی مورد توجه قرار دهیم. متخصصان توصیه کرده اند که دست کم هفته‌ای یک بار از انواع ماهی‌ها استفاده شود.

با گنجاندن ماهی در برنامه غذایی در دراز مدت می‌توان شاهد کاهش خطر سکته، آلزایمر و حتی بیماری‌هایی مانند افسردگی بود.

آجیل: انواع مغزها و دانه‌ها به ویژه گردو حاوی چربی‌های سالم از جمله امگا ۳، ویتامین E فیبر و آنتی اکسیدان‌هایی مانند سلنیوم هستند.

مصرف منظم و مداوم آن‌ها می‌تواند در کاهش ریسک ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مرتبط با مغز و آلزایمر مؤثر باشد. مطالعات متعددی مصرف آجیل را به خطر پایین‌تر جنون مرتبط کرده است.

میوه ها: مصرف انواع میوه‌ها به ویژه توت‌ها مثل توت فرنگی، شاه توت، بلوبری و تمشک به دلیل داشتن محتوای بالای آنتی اکسیدان، ویتامین‌های A و C و فولات می‌تواند به حفظ سلامت مغز و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند.

رادیکال‌های آزاد در بدن باعث ایجاد بیماری‌های مختلف از جمله آلزایمر می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که با رادیکال‌های آزاد واکنش می‌دهند و اثر منفی آن‌ها را از بین می‌برند. انواع میوه‌ها با رنگ‌های مختلف، آنتی اکسیدان‌های متفاوتی دارند. برای تامین انواع آنتی اکسیدان‌های موردنیاز بدن میوه‌ها باید به صورت منظم و متنوع در برنامه غذایی روزانه مصرف شوند.

سبزی‌های برگ سبز: کلم پیچ، اسفناج، چغندر قند، کلم بروکلی، کاهو و سایر سبزی‌های حاوی ویتامین‌های A و C فولات و سایر مواد مغذی هستند. دست کم دو وعده در هفته می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر و تقویت حافظه کمک کند. محققان دریافتند که شش وعده یا بیشتر در هفته بیشترین مزایای ممکن را برای سیستم مغز و حافظه به همراه دارد.

برای افزایش تعداد وعده‌های مصرفی سبزی ها، علاوه بر خوردن سبزی به صورت خام در سالادها، می‌توان آن‌ها را به سوپ‌ها و خوراک‌های آب پز نیز اضافه کرد.

ادویه‌ها به ویژه زردچوبه: زردچوبه حاوی یک ماده فعال موثر به نام «کورکومین» است. مطالعات ثابت کرده است که این ماده می‌تواند به پیشگیری و درمان انواع زوال عقل مانند آلزایمر کمک زیادی کند.

مصرف انواع ادویه‌ها مانند دارچین و کاری نیز می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر موثر باشد.

روغن‌های گیاهی به ویژه روغن زیتون: به دلیل دارا بودن چربی‌های سالم و ویتامین E می‌تواند سبب حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شود.

روغن زیتون همچنین سبب بهبود فرایند «اتوفاژی» می‌شود. این فرایند مربوط به توانایی سلول‌های مغزی در نابودی ضایعات مغزی است که سبب حفظ یکپارچگی اتصال سلول‌های عصبی و کارکرد بهتر آن‌ها شده و به همین دلیل می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر نقش مهمی داشته باشد.

هنگام پخت و پز، روغن زیتون و انواع روغن‌های گیاهی دیگر مانند روغن کلزا، سویا و ذرت می‌تواند جایگزینی سالم برای کره، مارگارین و سایر انواع چربی‌ها باشد.

دکتر کبری درویش پیشه مدیر مرکز مشاوره حال خوب
با مجوز رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره
Halekhoob5846@yahoo.com
مشـــــاوره:
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)
درمـــــان:
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)
روان سنجی:
(تست هوش، شخصیت و استعداد)
متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه
با تعیین وقت قبلی
۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸
۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰
قزوین، خیابان شهید بابایی
مقابل دادگستری قزوین

#دکتر_کبری_درویش_پیشه

غلات کامل:

غلات کامل از جمله برنج قهوه ای، بلغور، جو دوسر، جوانه گندم و نان‌های سبوس دار سرشار از فیبر، پروتئین و ویتامین‌های گروه B است. مجموعه ترکیبات موجود در غلات کامل به مغز شانس بیشتری برای عملکرد بهتر می‌دهد. به همین دلیل مصرف آن‌ها برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر توصیه می‌شود.

چه مواد غذایی برای آلزایمر مضر است:

گوشت قرمز: اگر چه در رژیم غذایی ضد آلزایمر خوردن گوشت قرمز به طور کامل منع نشده است، اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز در مورد بیماری آلزایمر می‌تواند جزو مواد غذایی تاثیرگذار باشد؛ بنابراین مصرف گوشت سفید مانند گوشت مرغ و ماهی توصیه می‌شود.

مارگارین و کره: حذف کره‌های صنعتی و مارگارین از سبد غذایی خانواده و جایگزین کردن کره‌های طبیعی و انواع چربی‌های سالم از جمله اقدامات مفیدی است که در مورد فعالیت‌های مغزی و آلزایمر لازم است که به آن توجه شود.

پنیر: اگر چه نتایج متناقضی پیرامون تأثیر مصرف پنیر بر روی عملکردهای مغزی مطرح شده است، اما آنچه به اثبات رسیده این است که زیاده روی در مصرف پنیر می‌تواند مضر باشد و این امر در مورد کسانی که مستعد ابتلا به آلزایمر هستند بیشتر صدق می‌کند.

مصرف شیرینی‌ها و قند و شکر: همه ما بارها با هشدارهای پزشکی و سلامت در مورد مصرف شیرینی‌ها مواجه شده ایم. این هشدارها نه تنها در مورد تناسب اندام و سلامت قلب و عروق صدق می‌کند، بلکه پیرامون سلامت مغز نیز توصیه شده است.

فست فودها و غذاهای سرخ شده: امروزه مضرات استفاده از فست فودها و غذاهای سرخ شده بر کسی پوشیده نیست. ثابت شده است که مصرف این نوع غذاها سلامت مغز را به خطر می‌اندازد و بر حافظه و عملکردهای شناختی تأثیر منفی دارد.

نمک: استفاده از نمک در رژیم غذایی افراد مبتلا به آلزایمر باید به کمترین میزان ممکن صورت گیرد. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط معناداری بین رژیم‌های حاوی نمک زیاد و بروز بیماری آلزایمر وجود دارد.