

## وقتی آلزایمر، دزد حافظه می شود...!

### اهمیت تغذیه سالم ، در پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر

آلزایمر نوعی بیماری عقلی است که به طور معمول در اواخر دوره میان سالی بروز می یابد. آلزایمر که به "بیماری پیری" معروف است به طور کلی در ابتدا، با یک فراموشی مختصر در افراد سالمند شروع می شود. آلزایمر، بیماری است که با تأثیر بر سلول های مغزی، قدرت تکلم، قضاوت، شناخت و قوه استدلال بیمار را تحت تأثیر قرار می دهد. در شروع بیماری آلزایمر، اختلال حافظه، اولین ویژگی بیماری است. ابتدا حافظه کوتاه مدت دچار ضعف می شود و به تدریج این اختلال پیشرفت می کند و حافظه دراز مدت فرد هم تخریب می شود.

در بیماری آلزایمر سلول های عصبی در بخش های ویژه ای از قشر مغز که مربوط به شناخت و حافظه هستند به تدریج از بین می رود، بنابر این از علائم این بیماری، کاهش تدریجی حافظه و دیگر اعمال شناختی همراه با اختلالات شخصیتی است. شیوع بیماری آلزایمر به مرور زمان با بالا رفتن سن افزایش می یابد، به طوری که هر پنج سال شیوع این بیماری، تقریباً دو برابر می شود.

مهم ترین عوامل خطر در بیماری آلزایمر، سن و جنسیت است. همچنین عوامل ژنتیک و دیگر عوامل محیطی مانند سابقه ضربه سر، دیابت (بیماری قند)، کم کاری تیروئید، فشار خون بالا، رژیم غذایی، نحوه زندگی، استرس ها (فشارها روحی) و آلودگی محیطی، از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری آلزایمر است. دیگر عوامل مؤثر در ایجاد آلزایمر عبارتند از: سن (به عنوان مهم ترین عامل)، ارث (تقریباً ۴۰ درصد از مبتلایان به آلزایمر از دخالت عوامل ارثی به این بیماری مبتلا شده اند)، ضربه ها، یا آسیب هایی که به مجموعه وارد می شود، عدم تحرک (ورزش نکردن)، داشتن اضافه وزن (چاقی)، افزایش کلسترول (چربی خون)، رژیم غذایی سرشار از کالری و

چربی. بی حرکتی، باعث بالا رفتن چربی، دیابت (بیماری قند) و چاقی (افزایش وزن) می شود که هر کدام از این بیماری ها، از ریز عوامل بیماری آلزایمر است.

## توصیه های مهم:

+ **میوه و سبزی های تازه مصرف کنید.** مصرف انواع میوه و سبزی می تواند احتمال بروز بیماری آلزایمر را کاهش دهند. دانشمندان، مواد شیمیایی را در میوه ها و سبزی ها شناسایی کرده اند که از بروز آلزایمر پیشگیری می کنند. پژوهشگران انگلیسی می گویند مواد شیمیایی موجود در بسیاری از میوه ها و سبزی ها که نوع خاصی از فلاونوئیدها هستند می توانند اثرات شفا بخش و درمانی برای مبتلایان به آلزایمر داشته باشد. با مصرف میوه و سبزی های تازه، ماهی و روغن زیتون، می توان مانع از پیشرفت بیماری آلزایمر شد. پژوهشگران معتقدند مصرف مداوم و طولانی مدت میوه و سبزی های تازه همراه با روغن زیتون، از بروز آلزایمر در دوران سالمندی پیشگیری می کند.<sup>۱</sup>

+ **فشار خون بالا، بیماری های قلبی، سکته، دیابت (بیماری قند) ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد.**

+ **کلسترول اضافی، خدا حافظ! افزایش کلسترول (چربی خون)، نقش عمده ای در پیشرفت و توسعه بیماری آلزایمر ایفا می کند.** مطالعات حاکی از آن است که ممکن است بین کلسترول بالا و خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل رابطه برقرار شود، به ویژه داشتن سطح کلسترول مناسب در اواسط زندگی، می تواند هم برای مغز و هم برای قلب شما مفید باشد.

+ **غذاهای حاوی ویتامین E را دریابید!** ویتامین E کافی به مغز برسانید. ویتامین E ممکن است از سلامت مغز در سنین بالاتر حمایت کند. کمبود ویتامین E سبب کاهش بخشی از غشای سلول های مغز (نورون ها) می شود.<sup>۵</sup>

مشاهده شده ویتامین E خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد.<sup>۱</sup> تحقیقات نشان می دهد که کاهش این مولفه، احتمال توسعه بیماری آلزایمر را افزایش می دهد. کمبود ویتامین E سبب می شود که قسمت عمده مواد مورد نیاز برای ساخت و ترمیم سلول های عصبی، در اختیار مغز قرار نگیرد.<sup>۵</sup>

ویتامین E در اکثر غذاها یافت می شود، اما نمونه های فوق دارای مقادیر بیشتری از این ویتامین می باشند. پخت و پز در روغن آفتابگردان نیز نسبت به روغن های معمولی که در بسیاری از فروشگاه ها یافت می شوند، انتخاب بهتری باشد که به حفظ بیشتر ویتامین E موقع پختن غذاها کمک می کند. <sup>۲</sup> اسفناج، میگو، روغن زیتون، ماهی، کلم بروکلی، کدو حلوائی، شلغم، چغندر و مارچوبه، مهمترین منابع ویتامین E هستند. آجیل و دانه هایی که بیشترین میزان ویتامین E را دارند شامل موارد زیر است: دانه های آفتابگردان بادام ها، بادام زمینی، فندق.<sup>۶</sup>

**سبز بنوشید!** چای سبز باید به طور خاص در لیست مواد غذایی کاهش دهنده خطر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار بگیرد. این ماده ، سرشار از آنتی اکسیدان ها است که برای بهبود قدرت مغز عالی است. طبیعت آنتی اکسیدانی چای سبز، از رگ های خونی مغز پشتیبانی می کند و باعث می شود این رگ ها بتوانند به درستی عمل کنند. نوشیدن چای سبز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان قوی و فلاونوئیدها، موضوع تحقیق بسیاری از پژوهشگران درباره بیماری آلزایمر بوده است.<sup>۱</sup>

نوشیدن چای سبز ممکن است رشد پلاک در مغز که به آلزایمر و پارکینسون ارتباط دارد را متوقف کند. این دو بیماری، جزء رایج ترین اختلالات تخریب عصب، هستند. مشاهده شده که چای سبز باعث بهبود عملکرد شناختی در بیماران مبتلا به آلزایمر و جنون می باشد. همچنین مطالعات به چای سبز به عنوان انتخابی برای درمان آینده نگاه می کنند. مطالعات بیشتری جهت درمان های آینده مورد نیاز

است ، اما تحقیقات اخیر نشان داده اند که ماده فعال اصلی در چای سبز ECGC است که مانع تشکیل پروتئین بد که منجر به بیماری آلزایمر شده، می شود.<sup>۱</sup>

**در مصرف غذاهای آماده ، مراقب باشید.** برخی رژیم های غذایی از جمله استفاده از غذاهای آماده که حاوی مواد نگه دارنده هستند، به دلیل اکسیده شدن و تولید رادیکال های آزاد، باعث افزایش احتمال بروز انواع بیماری ها شده و خطر ابتلا به آلزایمر را در افراد افزایش می دهند.

**با ویتامین های B دوست شوید!** مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ در مجموعه مقالات National Academy of Sciences منتشر شده که نشان می دهد مصرف مکمل ویتامین B قادر به کم کردن سرعت کوچک شدن ناحیه ای از مغز که مرتبط با بیماری آلزایمر است، می باشد.<sup>۱</sup>

**از مصرف ویتامین K غافل نشوید!** ویتامین K در کلم و دیگر سبزی های سبز، با بهبود سلامت روان ارتباط دارد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ توسط پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه راش، انجام شد گزارش می دهد که اضافه کردن کلم پیچ، اسفناج و سبزی خردل به رژیم غذایی می تواند زوال شناختی را آهسته کند. این مطالعه مواد مغذی مسئول این تأثیر، را مورد بررسی قرار داد و دریافت که مصرف ویتامین K است که باعث کاهش سرعت زوال شناختی می شود.

خوردن ۱ تا ۲ عدد کلم یا سایر سبزی های سبز در روز، می تواند در جلوگیری از بروز آلزایمر مفید باشد. سبزی های دارای برگ سبز مانند کلم به حفظ توانایی ذهنی و شناختی و کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک می کنند. کلم یک منبع سرشار از ویتامین B12 است. این ویتامین برای سلامت شناختی مهم است.

**زردچوبه مصرف نمایید.** زردچوبه حاوی یک ترکیب به نام کورکومین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است و به سلامت مغز کمک می کند. خواص ضد التهابی آن ، می تواند از بروز التهاب مغز جلوگیری کند. التهاب

مغز، یکی از علل عمده ایجاد اختلالات شناختی مانند بیماری آلزایمر است. علاوه بر این، قدرت آنتی اکسیدانی این ماده ، با حمایت از حذف پلاک در مغز و بهبود جریان اکسیژن ، از سلامت کلی مغز پشتیبانی می کند. این خاصیت مانع از پیشرفت آلزایمر می شود.<sup>۱</sup>

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۸ در *Annals of Academy of Neurology* هند منتشر شده است گزارش می دهد که کورکومین ، توانایی ورود به مغز را دارد و برای پلاکت های بتا آمیلوئید موجود در مغز بیماران آلزایمری، سمی است. یک مطالعه دیگر که در سال ۲۰۱۲ در *AYU* منتشر شد، اثرات زردچوبه را بر روی افراد مبتلا به بیماری آلزایمر که کاهش شدید شناختی و همچنین علائم رفتاری و روانی زوال عقل را داشتند، مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان دهنده بهبود قابل توجهی در علائم رفتاری بیمار، با مصرف کپسول پودر زردچوبه بود. یک لیوان شیر حاوی زردچوبه، را به صورت روزانه بخورید و از این ادویه در پخت و پز غذا نیز استفاده کنید.<sup>۱</sup>

**از روغن زیتون کمک بگیرید.** روغن زیتون از بروز فراموشی و آلزایمر در افراد مسن جلوگیری می کند. پژوهشگران اعلام کردند مصرف روغن زیتون نه تنها موجب افزایش طول عمر می شود، بلکه از بروز بیماری آلزایمر نیز جلوگیری می کند. این روغن با ارزش ، از کاهش حافظه جلوگیری می کند . روغن زیتون ، حاوی یک عنصر فنلی است که به کاهش تولید پروتئین های کلیدی و آنزیم هایی که منجر به ایجاد پلاک های آمیلوئید می شوند کمک می کند. این ویژگی به عنوان یک مکانیزم محافظتی از عصب در برابر بیماری آلزایمر شناخته می شود. مطالعه ای که اخیر در سال ۲۰۱۲ در *Alzheimer's Disease* انجام شده نشان داه که روغن زیتون ممکن است یادگیری و حافظه را بهبود بخشد و به طور بالقوه باعث جلوگیری از بروز آسیب مغزی شود. این مطالعه بر روی موش ها انجام شده است .<sup>۱</sup>

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن زیتون فوق بکر و سایر چربی های سالم برای عملکرد صحیح سلول های مغزی شما حیاتی هستند ، به نظر می رسد خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش می دهد ، و تمرکز ذهنی و کاهش شناختی آهسته را در بزرگسالان افزایش می دهد. مصرف روغن زیتون برای پخت و پز روزانه به مصرف سایر روغن های دیگر در بازار ارجحیت دارد.<sup>۱</sup>

**ماهی بخورید، آلزایمر نگیرید!** مصرف ماهی را فراموش نکنید . مصرف ماهی را در سبد خرید مواد غذایی خانواده تان جای دهید. وجود ماهی در رژیم غذایی بسیار مهم می باشد. مصرف غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو ، در پیشگیری از بروز بیماری آلزایمر اهمیت فراوان دارد. زیرا آبیان دارای یُد هستند و یُد ماده ای ضروری برای بهبود عملکرد مغز است . مطالعات جدید نشان داده اند، در افرادی که در رژیم غذایی شان ماهی فراوان مصرف می کنند، خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر به طور چشم گیری پایین تر است.<sup>۲</sup>

ماهی های آب سرد مانند ماهی قزل آلا ، می توانند مغز شما را جوان نگه دارند و خطر بروز آسیب مغزی مرتبط با سن را کاهش دهند. اسیدهای چرب امگا ۳ ، که در ماهی های آزاد یافت می شوند نقش مهمی در محافظت از مغز در برابر آلزایمر و دیگر انواع زوال عقل دارند . در یک مطالعه که در سال ۲۰۰۷، توسط پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا و ایروین ، انجام شد مشخص گردید که اسید داکوزاگزانوئیک (DHA)، که یک نوع اسید چرب امگا ۳ است، ممکن است به جلوگیری از رشد آلزایمر کمک کند. این ماده می تواند رشد دو ضایعه مغزی که نشانه های این بیماری عصبی هستند را کند کند.<sup>۱</sup>

برای کاهش خطر ابتلا به آلزایمر در هفته ، یک وعده ماهی قزل آلا مصرف کنید. خوردن ماهی های چرب مانند ماهی قزل آلا ، شاه ماهی یا ماهی تن ، یک بار در هفته ممکن است کاهش شناختی ده درصد را کند، نماید . رژیم غذایی ذهن، مصرف حداقل هفته ای یک بار ماهی را برای سلامت حافظه و مغز توصیه می کند . اسیدهای چرب امگا ۳ از همه گونه ها ، از جمله آن هایی که در گردو ،

دانه کتان و روغن زیتون وجود دارد ضد التهاب هستند، که ممکن است در ساخت پروتئین در مغز نقش داشته باشد.<sup>۱</sup>

**دارچین مصرف نمایید.** یکی از ادویه های محبوب که می تواند باعث کاهش

پلاک مغزی و کاهش التهاب در مغز شود و از ایجاد مشکلات حافظه جلوگیری کند ، دارچین است. دارچین با تسهیل در جریان خون، در پیشگیری و به تاخیر انداختن علائم آلزایمر موثر است. حتی عطر و بوی این ادویه ، نیز می تواند باعث بهبود پردازش شناختی و بهبود عملکرد مغز شده و توجه، حافظه و سرعت بصری- حرکتی را بهبود دهد. روزانه یک فنجان چای دارچین ، بنوشید و پودر دارچین را در غذاهای خود استفاده کنید.<sup>۱</sup>

**مصرف تخم مرغ را فراموش نکنید.** تخم مرغ که بسیاری از افراد هنگام

صبحانه از آن لذت می برند ، می تواند یک ماده غذایی موثر برای مغز باشد. تخم مرغ حاوی نوعی ویتامین B به نام کولین ، است که به بهبود حافظه کمک می کند. تخم مرغ منبع معتبر ویتامین های گروه B (ویتامین B6 ، ویتامین B12، اسید فولیک) است. تحقیقات نشان می دهند که این ویتامین ها، ممکن است از جمع شدن مغز جلوگیری کرده و افت شناختی را به تأخیر بیندازند.<sup>۴</sup>

**روغن نارگیل را امتحان نمایید.** روغن نارگیل همانند روغن زیتون در کاهش

خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر مفید است . تری گلیسیرید با زنجیره ای متوسط در روغن نارگیل ، سبب افزایش سطح مواد کتونی می شود. این مواد عملکرد شناختی را بهبود می بخشند. مصرف تقریباً یک قاشق غذا خوری روغن نارگیل در روز، باعث بهبود عملکرد شناختی و حافظه در افراد در سنین مختلف، از جمله سالمندان خواهد شد.<sup>۱</sup>

**با کلم ها آشتی کنید!** انواع کلم باید در رژیم غذایی محافظ مغز، گنجانده

شود. کلم بروکلی، برگ کلم و گل کلم، منبع خوبی از ویتامین K هستند که به بهبود عملکرد شناختی کمک می کنند .همچنین کلم حاوی ماده ای به نام

سولفورافان است که سبب افزایش بهره هوشی شده و از بروز زوال عقل جلوگیری می‌کند.<sup>۴</sup>

**به اندازه کافی کاکائو مصرف نمایید.** تحقیقات صورت گرفته توسط پژوهشگران نشان داد که فلاونوئید موجود در کاکائو، جریان خون را به طرف مغز افزایش می‌دهد و ممکن است از بدن در برابر زوال عقل و سکتة مغزی محافظت کند. برای استفاده از بیشترین خواص، شکلات با میزان شکر کم و محتوی کاکائوی بالا، خریداری کنید. در هر حال با این که کاکائو سرشار از ترکیبات سودمند است، اما مقدار چربی‌های اشباع آن، بالا می‌باشد و در بسیاری از مواقع همراه با مواد پر چربی نظیر خامه در پیش غذاها، استفاده می‌گردد.<sup>۱</sup> بهترین راه این است که شکلات تلخ را به عنوان یک وعده کوچک، یک بار در هفته استفاده کنید. علاوه بر شکلات، فلاونوئیدها تقریباً در همه میوه‌ها، سبزی‌ها، گیاهان و ادویه‌ها یافت می‌گردند. یک قانون خوب این است که هر چه میوه یا سبزی رنگی‌تر باشد، میزان فلاونوئید آن بالاتر است.<sup>۱</sup>

**دانه‌های مغز دار را دریابید!** مغز دانه آفتابگردان و کدو تنبل از دیگر مواد توصیه‌شده برای سلامت مغز هستند. این دانه‌ها، منبع خوبی از ویتامین E، منیزیم و امگا ۳ هستند و علاوه بر افزایش حافظه، مغز را در حالت آرامش و تمرکز قرار می‌دهند.<sup>۴</sup>

**کلم بروکلی معجزه می‌کند!** کلم بروکلی، منبع سرشار از فولات و ویتامین C است که هر دو نقش کلیدی در عملکرد مغز دارند. کلم بروکلی دارای کاروتنوئیدهایی است که سطح هموسیستئین را در بدن کاهش می‌دهد. این ماده، نقش کلیدی در بهبود استقامت روحی و حافظه ایفا می‌کند. خوردن یک فنجان بروکلی، دو یا سه بار در هفته می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را در سال‌خوردگی کاهش دهد.<sup>۱</sup>

**گردو بخورید.** گردو حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که فعالیت مغز را افزایش می دهد. همچنین ید و سلنیوم گردو، باعث بهبود عملکرد مغز می شود.<sup>۷</sup> خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی گردو، این دانه را برای کاهش خطر، تأخیر در شروع، پیشرفت بیماری یا حتی جلوگیری از آلزایمر موثر کرده اند. مصرف گردو، از مغز در برابر پروتئین بتا آمیلوئید، که اغلب در مغز افراد مبتلا به آلزایمر ظاهر می شود، محافظت می کند. به علاوه، گردو منبع خوبی از روی است. روی، می تواند از سلول های مغز در برابر آسیب های رادیکال آزاد محافظت کند. خوردن چند عدد گردو در روز، برای بهبود سلامت شناختی مفید است.<sup>۱</sup>

**از مصرف قلب سبزی ها ، غافل نشوید!** آنتی اکسیدان قوی موجود در گوجه فرنگی، لیکوپن نام دارد و از آسیب رادیکال های آزاد به مغز جلوگیری می کند. همچنین نقش مهمی در جلوگیری از آلزایمر دارد.<sup>۴</sup>

**عادات غذایی سالم را رعایت نمایید.** تحقیقات در مورد عادت های غذایی گروه های بزرگی از مردم ، نشان داده است که خوردن مقدار زیادی غذای سرشار از ویتامین C مانند فلفل قرمز ، مرکبات ( از جمله پرتقال ، گریپ فروت، لیموترش، نارنگی، لیمو شیرین، نارنج)، کیوی، کلم بروکلی و توت فرنگی، و ویتامین E (مانند روغن زیتون و بادام) ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.<sup>۱</sup>

**انواع توت ها را به یاد داشته باشید .** میوه های خانواده توت ها مثل تمشک و توت فرنگی، همگی حاوی آنتی اکسیدان ها و مواد ضد التهاب هستند که به کاهش التهاب های مغزی و فشار اکسیداتیو مغز کمک می کنند. التهاب های مغز و فشار اکسیداتیو آن ، هر دو با زوال عقل و آلزایمر همراه می باشند. زغال اخته و توت فرنگی ، به شما در حفظ بهترین عملکرد مغز کمک می کند و ممکن است علائم مرتبط با آلزایمر را کند، نماید.<sup>۱</sup>

**گیلاس بخورید.** گیلاس حاوی ترکیباتی است که از به هم چسبیدن پلاکتها در خون جلوگیری می کنند.

**از یک رژیم مدیترانه ای لذت ببرید.** چندین مطالعه اپیدمیولوژیک، نشان می دهد که خوردن یک رژیم مدیترانه ای به طور چشمگیری خطر ابتلا به اختلال شناختی و بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. این بدان معناست که مقدار زیادی سبزی ها ، لوبیا ، غلات کامل (سبوس دار) ، ماهی و روغن زیتون و غذای کم فرآوری شده در این رژیم غذایی، وجود دارد. رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل میوه و سبزی های تازه، ماهی و روغن زیتون است، به عنوان یک رژیم غذایی مؤثر در پیشگیری از ابتلای به آلزایمر در دوران سالمندی، به شمار می رود.<sup>۱</sup>

**مصرف خود سرانه دارو، هرگز!!!** مصرف خود سرانه داروها و به ویژه داروهای روان گردان می توانند باعث خطر ابتلا به اختلال و زوال قدرت شناختی شوند. بنابراین از مصرف هر گونه دارو به صورت خود سرانه باید اجتناب نمایید.<sup>۴</sup>

**مصرف پودر کاری را امتحان کنید.** آشپزها در هند و سایر کشورها، به وفور از پودر کاری استفاده می کنند و شیوع آلزایمر در این مناطق کمتر از بسیاری از کشورهای غربی است. پودر کاری، می تواند یکی از دلایل آن باشد. یک ماده اصلی پودر کاری ، زردچوبه است که حاوی کورکومین است که رنگ زرد آن را به کاری می دهد. در مطالعات آزمایشگاهی و حیوانات ، پژوهشگران دریافتند که کورکومین، یک ترکیب آنتی اکسیدان ، ضد التهابی و ضد آمیلوئیدی است. این ماده با ارزش، به پروتئین های آمیلوئید متصل می شود و از تشکیل آن ها به عنوان پلاک، جلوگیری می کند. بنابراین ممکن است که کورکومین، یک ضربه سه گانه به بیماری آلزایمر وارد کند!<sup>۱</sup>

**فشار خون تان را کنترل کنید.** فشار خون بالا ، به شدت با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و اختلال عروق مغز همراه است. علاوه بر دارو ، تغییرات زیادی در شیوه زندگی وجود دارد که می توانید برای کنترل فشار خون خود

انجام دهید، از جمله ورزش ، کاهش وزن اضافی، کاهش مصرف نمک و کاهش مصرف کافئین.

**سیگارتان را خاموش کنید!** مصرف سیگار، یکی از مهمترین عوامل خطرزا برای بیماری آلزایمر و زوال عقل است. یک مطالعه نشان داد که افراد سیگاری بالای ۶۵ سال ، تقریباً ۸۰ درصد بیشتر از کسانی که هرگز سیگاری نکشیده اند ، خطر ابتلا به آلزایمر را دارند. وقتی سیگار کشیدن را متوقف می کنید ، تقریباً سریعاً مغز از بهبود گردش خون ، سود می برد.

**خوردن صبحانه را هرگز فراموش نکنید.** خوردن صبحانه، راهی مناسب برای فعال کردن مغز محسوب می شود. صبحانه، فعالیت های مغزی مانند یادگیری، حافظه، و وضع کلی عاطفی و روان شناختی انسان را بهبود می بخشد.<sup>۴</sup>

**از مصرف روزانه آجیل غافل نشوید.** مصرف آجیل به دلیل دارا بودن کلسترول خوب (HDL) ، فیبر(الیاف گیاهی ) و آنتی اکسیدان نه تنها می تواند به پایین رفتن کلسترول بد (LDL) و کاهش خطر بیماری های قلبی کمک کند، بلکه غذای مناسبی نیز برای مغز می باشد.. هر روز از خوردن یک مشت آجیل مخلوط، میوه های خشک شده (برگه ها، کشمش و توت خشک) و مغزهایی مثل فندق، گردو و پسته لذت ببرید تا هر روز طیفی از مواد مغذی افزایش دهنده سلامت را به دست آورده باشید. مصرف پنج وعده آجیل در هفته ، توصیه می شود. هر وعده ، می تواند به اندازه یک کف دست باشد.<sup>۱</sup>

**مصرف کولین را فراموش نکنید.** کولین ، جزء گروه ویتامین B است، انتقال جریان عصبی را به بهترین وجه امکان پذیر ساخته و به ویژه در روند به خاطر سپاری و حافظه، مشارکت می کند. کولین یک ماده شیمیایی مهم در ساختار سلول به شمار می رود. برخی از مطالعات دیگر نشان می دهد که بالا بردن مصرف کولین، حتی در میان سالی نیز تاثیر به سزایی در حافظه ایجاد می کند. زرده ی تخم مرغ، از غنی ترین منابع طبیعی کولین محسوب می شود. شیر

بدون چربی، نیز منبع خوبی از کولین است. منابع کلیدی کولین عبارتند از: زرده تخم مرغ، میگو، گوشت گاو، بادام زمینی، کلم، گل کلم و غلات. منابع حیوانی معمولاً غلظت کولین بیشتری دارند؛ بنابراین اگر گیاه خوار هستید سعی کنید مقدار زیادی سبزی های خانواده کلم نظیر کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل میل کنید.<sup>۴</sup>

**شیرینی و مواد قندی کمتر، زندگی بهتر!** براساس تحقیقات فراوان، مصرف مواد قندی و شیرینی ها، باعث ایجاد مقاومت به انسولین و در نتیجه افزایش قند خون می شود. مصرف منظم مواد غذایی که باعث افزایش سطح انسولین در بدن می شوند در نهایت، افت فعالیت مغزی و زوال عقل را در پی خواهد داشت. حتی مصرف شیرین کننده های مصنوعی نیز با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، خطر ابتلا به آلزایمر را در مبتلایان به آن، در حدود چهار برابر افزایش می دهد. غذاهای قندی و کربوهیدرات های تصفیه شده مانند آرد سفید، برنج سفید و ماکارونی می توانند منجر به افزایش شدید قند خون شوند که مغز شما را به خود می گیرد. مراقب قندهای پنهان در انواع غذاهای بسته بندی شده از غلات و نان سبوس گرفته تاسس ماکارونی و محصولات کم چرب و بدون چربی باشید.

**مصرف گوشت های فرآوری شده را کاهش دهید.** گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، ژامبون و حتی گوشت های نمک سود شده، می توانند مشکل ساز باشند. این محصولات حاوی ترکیبات شیمیایی سرطان زایی هستند که برای نگهداری بلند مدت این مواد غذایی، در آن ها مورد استفاده قرار می گیرد و علاوه بر سرطان زا بودن، افت فعالیت مغزی در بیماران آلزایمری را نیز افزایش می دهند.<sup>۱</sup>

**از مصرف غذاهای حاوی ید غافل نباشید.** کمبود جدی ید، موجب کند ذهنی می شود و کمبود نسبی آن در رفتار تاثیر می گذارد. بسیاری از غذاهای دریایی

سرشار ازید هستند. همچنین مواد غذایی ید دار دیگری همچون در تخم مرغ، محصولات لبنی و بعضی از غذاهای گیاهی وجود دارد.<sup>۴</sup>

**وزن اضافی تان را کاهش دهید.** وزن اضافی، یک عامل خطر برای بیماری آلزایمر و انواع دیگر زوال عقل است. یک مطالعه بزرگ نشان داد افرادی که در دوران میان سالی دچار اضافه وزن می شوند، تقریباً دو برابر بیشتر از حد به آلزایمر مبتلا می شوند و افراد چاق نیز در حدود سه برابر خطر داشتند. کاهش وزن، می تواند راه زیادی را برای محافظت از مغز شما طی کند!

**استفاده مناسب از ویتامین ها، پروتئین ها و ورزش کردن، بهترین راه مقابله با آلزایمر است.**

**غذاهای خانگی را در یابید!** اغلب غذا در خانه پخت و پز کنید. با پخت و پز غذا در خانه، می توانید از خوردن وعده های غذایی تازه و سالم که حاوی مواد مغذی سالم و قند، نمک، چربی های ناسالم و مواد افزودنی کم است، اطمینان حاصل کنید.<sup>۱</sup>

**تحرک بیشتر، زندگی طولانی تر!** پژوهشگران انجام فعالیت های ورزشی و تغذیه مناسب در سنین جوانی، را از عوامل اصلی پیشگیری از ابتلا به آلزایمر می دانند. فعالیت های فکری و به کار بردن قوه حافظه، از بیماری آلزایمر پیشگیری می کند. ورزش های ذهنی و حل جدول، را فراموش نکنید.

**سالاد بخورید.** یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف روزانه سالاد مغز را ۱۱ سال جوان می کند. این مطالعه با بررسی حدود هزار فرد با میانگین سنی ۸۰ سال نشان می دهد مصرف روزانه سالاد نقش مهمی در حافظه و سلامت مغز دارد.<sup>۴</sup>

**سیب، میوه ای شگفت انگیز و شفاف بخش در طبیعت!** امروزه برای خوردن یک سیب در روز، بیش از یک دلیل وجود دارد. در تحقیقات صورت گرفته، نشان داده شده کوئرستین، که به مقدار فراوان در پوست سیب وجود دارد، از مغز در

برابر آسیب‌های همراه بیماری آلزایمر و دیگر ناهنجاری‌های عصبی محافظت می‌کند. سیب قرمز در مقایسه با سیب زرد و سبز، آنتی‌اکسیدان بیشتری دارد. مصرف روزانه آب سیب، ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد و با اثرات پیری بر مغز مقابله می‌کند.<sup>۱</sup>

بر اساس نتایج حاصله از تحقیقات دانشمندان دانشگاه ماساچوست، مصرف آب سیب می‌تواند از ابتلا به آلزایمر، پیشگیری کند. پژوهشگران طی آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام دادند دریافتند احتمال کاهش حافظه در موش‌هایی که آب سیب دریافت کردند، کمتر است. این پژوهشگران می‌گویند: "مصرف روزانه آب سیب، نه تنها به بهترین وجه، به عملکرد مغز کمک می‌کند، بلکه می‌تواند جنبه‌های اصلی بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد."<sup>۱</sup>

**نظری هم به قهوه داشته باشید!** بر اساس نتایج تحقیقات جدید، مصرف روزانه قهوه می‌تواند پیشرفت بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد، یا علائم بیماری را کاهش دهد.

**زغال اخته بخورید.** زغال اخته اثر حفاظت بخش عصبی داشته و در مقابل اثرات سوء مربوط به افزایش سن مانند کاهش حافظه عمل می‌کند.<sup>۴</sup>

**به هسته‌های انگور اهمیت بدهید.** تأثیر عصاره هسته انگور، بر درمان آلزایمر از سوی پژوهشگران مورد تأیید می‌باشد.

**به اندازه کافی زنجبیل مصرف نمایید.** زنجبیل می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و از بروز بیماری آلزایمر پیشگیری کند. داده‌ها، نشان می‌دهد که عصاره زنجبیل می‌تواند از برخی از آسیب‌ها به سلول‌های مغز که نشانه‌ای از پیشرفت بیماری آلزایمر است، جلوگیری می‌کند. پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز، نشان دادند که عصاره زنجبیل، دارای قدرت شگفت‌انگیزی است که مانع نابودی سلول‌های مغز در بیماری آلزایمر می‌شود.<sup>۳</sup>

زنجبیل مانند زردچوبه ، دارای خواص ضدالتهابی مشابه است. با اینکه تحقیقات انجام گرفته بر روی اثر زنجبیل بر فعالیت مغز محدود است، اما توانایی زنجبیل در کاهش التهاب ممکن است به طور غیرمستقیم برخی اثرات جلوگیری کننده از زوال عقل را داشته باشد.<sup>۱</sup> زنجبیل محرک خوبی برای مغز است و می تواند جانشین ارزشمندی برای قهوه و چای باشد. مطالعات متعددی در حیوانات نشان می دهد که زنجبیل می تواند عوارض ناشی از پیری بر روی مغز را کاهش دهد. زنجبیل جریان خون را تسهیل می کند. از این رو، خون بیشتری به مغز می رسد و بهتر است که به صورت جوشانده مصرف شود. می توان پودر یا تکه های کوچک ریشه تازه آن را مصرف کرد.<sup>۳</sup>

**+ روزانه به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید.** پروتئین برای بهبود فعالیت ذهنی ضروری می باشد. گذشته از منبع عالی پروتئین، اگر گیاه خوار هستید باید حتما به دنبال منابع گیاهی پروتئین (مانند حبوبات، دانه های مغزی، سویا، آجیل) باشید تا این نیاز مهم بدن و مغز را تأمین کنید. گونه ای از رژیم غذایی رادریش بگیرید که در آن مقادیر کافی پروتئین (ماهی، گوشت مرغ، بوقلمون، شیر و فرآورده های کم چرب آن) لحاظ شده باشد.<sup>۴</sup>

**+ با غلات سبوس دار آستی کنید!** غلات کامل (سبوس دار) ، نقش کلیدی را در رژیم غذایی ذهن بازی می کنند. مصرف سه وعده از غلات سبوس دار مانند نان سبوس دار گندم (نان سنگک) و نان جو، در روز توصیه می شود.<sup>۱</sup>

**+ گوشت مرغ را از یاد نبرید!** مصرف مرغ به داشتن ذهن قوی و حافظه خوب کمک می نماید. رژیم غذایی ذهن، خوردن مرغ حداقل دو تا سه بار در هفته را توصیه می کند.<sup>۱</sup>

**+ در مصرف پنیر زیاده روی نکنید!** اگر می خواهید خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهید، باید مصرف پنیر را به هفته ای یک بار کاهش دهید.

✚ **از مصرف چربی امگا ۳ غافل نشوید.** چربی امگا ۳، از عملکرد مغز محافظت می‌کند. افرادی که دارای مقادیر بالای چربی امگا ۳ هستند، جریان خون را در مغز افزایش می‌دهند. گنجاندن منابع غذایی حاوی اینگونه چربی در رژیم غذایی، یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت مغز خود انجام دهید. پژوهشگران ارتباطی بین سطح امگا ۳ و شناخت بهتر یا توانایی‌های تفکر را شناسایی کردند. این نتایج نشان می‌دهد که خوردن غذاهای سرشار از امگا ۳، مانند ماهی‌های روغنی، ممکن است عملکرد مغز را تقویت کند.<sup>۵</sup>

تمرکز خود را روی روغن‌های ماهی از ماهی آزاد، مغزها (مانند گردو، فندق، بادام، پسته)، دانه‌هایی (مانند دانه‌های کتان، سویا، آفتابگردان، کنجد) و روغن زیتون بگذارید. ماهی، سرشار از روغن‌های ضروری، از قبیل امگا ۳ می‌باشد. نمونه‌هایی از ماهی‌های روغنی که حاوی مقادیر زیادی امگا ۳ هستند عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی خال‌مخالی، ماهی تن، ساردین.<sup>۵</sup>

✚ **مصرف غذاهای سرخ شده را کاهش دهید.** مصرف غذاهای سرخ شده، اثر منفی بر سلامت مغز دارند. رژیم غذایی ذهن، خوردن بیشتر از یک وعده غذای سرخ شده در هفته را توصیه نمی‌کند.

✚ **از سر خود در برابر حوادث مراقبت کنید.** از سر خود، با پوشیدن کلاه ایمنی محافظت کنید تا دچار آسیب‌های سر نشوید.

✚ **گوشت بخورید، اما به مقدار کم!** خوردن گوشت قرمز به طور کامل در رژیم غذایی ذهن منع نشده است، اما پژوهشگران می‌گویند که مصرف آن باید به چهار وعده در هفته محدود شود. این مقدار هنوز در مقایسه با رژیم غذایی مدیترانه‌ای، که مصرف گوشت قرمز را به یک وعده در هفته محدود می‌کند، بسیار بیشتر است.<sup>۱</sup>

**+** مصرف اسید های چرب ضروری را جدی بگیرید. رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب برای سلامت مغز مفید است. رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب، از پیری سلول های مغز جلوگیری می کند و به خصوص برای درمان پارکینسون و آلزایمر مفید است. مطالعات پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ، نشان می دهد که روغن نارگیل، برای سلامت مغز مفید است و روند پیری مغز را به تعویق می اندازد. ماهی های دریایی، غنی ترین منبع اسیدهای چرب می باشند. این ماهی ها شامل ماهی آزاد و ساردین می باشند.<sup>۴</sup>

**+** از پيله شخصی خود بیرون بیايد! زندگی اجتماعی و روابط خود را با دوستان حفظ کرده و سعی کنید هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید.

**+** مصرف سویا را در برنامه غذایی تان بگنجانید. لسیتین موجود در سویا، در تقویت حافظه و مبارزه با فراموشی موثر است.<sup>۲</sup>

**+** با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! غذاهای پرچرب، یکی از مهمترین دلایل پیری مغز هستند، چراکه عملکرد سیناپس ها در هیپوکامپ مغز را مختل می کند و این عارضه سبب کاهش یادگیری و اختلال حافظه می شود. افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند و به طور مستمر غذاهای پرچرب و پرکالری استفاده می کنند، هیپوکامپ کوچکتری دارند. هیپوکامپ، بخشی از مغز است که با یادگیری، حافظه و سلامت روانی در ارتباط است.<sup>۴</sup>

**+** بادام زمینی مصرف کنید. بادام زمینی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده و پروتئین هستند تا سطح انرژی فرد را در طول روز حفظ کنند. همچنین بادام زمینی، ویتامین ها و مواد معدنی کلیدی را برای حفظ سلامت مغز از جمله مقادیر بالای ویتامین E و رسوراترول فراهم می کند. رسوراترول، یک آنتی اکسیدان غیر فلاونوئیدی طبیعی است که در بادام زمینی، توت و ریواس یافت می شود. شواهد حاصل از یک مقاله مروری حاکی از آن است که رسوراترول

می تواند اثرات محافظتی مانند کمک به جلوگیری از سرطان ، التهاب و بیماری های عصبی از جمله آلزایمر و پارکینسون داشته باشد.

**از مصرف بهترین روغن گیاهی غافل نشوید !** روغن زیتون روی نان، سالاد، پاستا، سبزی های پخته شده و هر چیز دیگری خوشمزه است .همچنین نشان داده شده است که این روغن با ارزش، عملکرد مغز را در طولانی مدت بهبودمی بخشد و از آلزایمر و زوال عقل محافظت می کند.<sup>۸</sup>

**از مصرف اسید فولیک غافل نباشید.** اسید فولیک، غذای مغز محسوب می شود. همچنین اسید فولیک، ماده بسیار موثری برای مغز است. <sup>۲</sup>سطوح پایین اسید فولیک، ممکن است با خطر بیشتر ابتلا به آلزایمر در ارتباط باشد.<sup>۱</sup>

**از مصرف دانه های سحر آمیز غافل نشوید !** انواع و اقسام حبوبات مثل لوبیا و نخود به دلیل دارا بودن مقدار فیبر(الیاف غذایی) و پروتئین بالا و کالری کم ، تاثیر به سزایی بر سلامت مغز می گذارند. پژوهشگران خوردن سه وعده حبوبات در هفته را توصیه می کنند. لوبیا، منابع مهم پروتئین، فیبر(الیاف غذایی) و کربوهیدرات های پیچیده را در رژیم غذایی آلزایمر فراهم می کند . حبوبات مانند سبزی های دارای برگ سبز( اسفناج ، کلم بروکلی ، کرفس ، کاهو، تره فرنگی) ، منبع خوبی از اسید فولیک هستند. به یاد داشته باشید رژیم های غذایی سرشار از حبوبات ، ممکن است از سلامت مغز محافظت کنند . مطالعه ای در دانشگاه پکن در چین، نشان داد که مردان سالمندی که حبوبات کمتری می خورند، بیشتر در معرض زوال شناختی هستند . اگر به دنبال غذاهایی برای پیشگیری از آلزایمر یا زوال عقل هستید، گهگاه باقالی بخورید.<sup>۹</sup>

**آجیل، ضامن سلامتی !** آجیل، یک مکمل عالی دیگر برای رژیم غذایی آلزایمر یا زوال عقل است . بسیاری از آجیل ها مانند ماهی، دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ سالم هستند . این امگا ۳ به شما کمک می کند از سلامت مغز خود محافظت کنید . آنها سلامت قلب و عروق شما را نیز بهبود می

بخشند. ممکن است ارتباط مستقیمی بین مصرف آجیل و عملکرد شناختی وجود داشته باشد. یک مطالعه طولانی مدت بر روی زنان بالای ۷۰ سال نشان داد افرادی که هر هفته ۵ وعده یا بیشتر آجیل می خوردند عملکرد شناختی بهتری داشتند. شرکت کنندگانی که آجیل بیشتری می خوردند، مهارت‌های زبانی بهتری مانند به خاطر سپردن نام اشیاء مختلف داشتند. همچنین آنها توانستند توجه خود را برای مدت طولانی تری حفظ کنند.<sup>۹</sup>

- **نمک فراوان، تهدیدی خطرناک برای سلامتی!** رژیم های غذایی با سدیم بالا (پر نمک)، می تواند فشار خون شما را افزایش داده و باعث مشکلات قلبی عروقی شود. به نوبه خود، مشکلات قلبی عروقی می تواند به مشکلات سلامت مغز تبدیل شود. در نهایت، می تواند منجر به زوال عقل یا آلزایمر شود. به جای گرفتن نمکدان، از گیاهان و ادویه های بدون کربوهیدرات استفاده کنید تا به غذای خود طعم بدهید. فست فود یا غذاهای فرآوری شده (از جمله غذاهای منجمد) که معمولا حاوی نمک زیادی هستند، نخورید هرچه بیشتر در خانه آشپزی کنید، بیشتر می توانید کنترل کنید که چه چیزی وارد غذایی می شود.<sup>۹</sup>

## منابع مورد استفاده:

۱- خوراکی هایی که به جنگ بیماری آلزایمر می روند، وحید عرفانی  
(vahiderfani.ir)،

۲- برای تقویت حافظه تان، دست به کار شوید!، وحید عرفانی،  
(vahiderfani.ir)

۳- تقویت مغز با مصرف زنجبیل، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴- مغز سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-12 Foods to Boost Brain Function, Katherine Marengo,  
Medical News Today, 2021,  
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

6-5 Tips to Keep Your Brain Healthy, Mayo Clinic, 2023,  
(<https://www.mayoclinichealthsystem.org>)

۷- خواص شگفت انگیز مغز گردو، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-Brain Foods that May Help Prevent Dementia, WebMD,  
2023, (<https://www.webmd.com>)

9-Alzheimer's Diet: 16 Foods to Fight Dementia + What to  
Avoid, Prime Health Denver, 2023,  
(<https://primehealthdenver.com>)

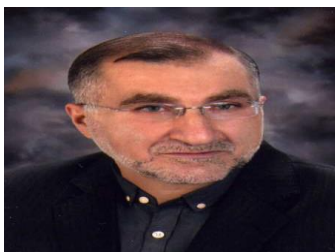
برای مطالعه بیشتر:

-Whitney, Rolfes: Understanding Nutrition, Tenth  
Edition, Thomson, 2005

- Rebeccateays: Understanding Your Brain, Msborn  
publishing, 1996

6-Roygillet: Zen For Modern Living, Axton edition,  
2002

---



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

**شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**