

نقش تغذیه در ابتلا یا پیشگیری از آلزایمر، به بهانه ۳۰ شهریور «روز جهانی آلزایمر»

چطور از مغز مان محافظت کنیم؟

نگاه متخصص تغذیه

دکتر محمدحسن انتظاری
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی اصفهان



کدام خوراکی‌ها خطر ابتلا به آلزایمر را تشدید می‌کنند؟

میان خوراکی‌ها و رژیم‌های غذایی مختلف، تمام آنهایی که می‌توانند باعث افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن بشوند، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، خطر بروز آلزایمر یا تشدید آن در دوران سالمندی را افزایش می‌دهند. مثلاً افرادی که حجم بالاتری از غذاهای آماده، نیمه‌آماده و فرآوری شده مانند انواع فرآورده‌های گوشتی، غذاهای کنسروی یا پنیرهای فرآوری شده را به صورت منظم و مکرر مصرف می‌کنند، بیشتر با احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر مواجه هستند. باید این نکته را در نظر داشته باشید که معمولاً بسیاری از غذاهای آماده یا نیمه‌آماده کنسروی، منجمد یا یخچالی، حجم فراوانی از نمک، قند یا اسیدهای چرب اشباع و ترانس را در خود جا داده‌اند. به همین دلیل هم مصرف مداوم آنها تنها باعث ابتلا به فشارخون، چربی خون، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و چاقی می‌شود، بلکه می‌تواند خطر بروز آلزایمر در سالمندی را هم تشدید کند.

بدنیست این نکته را هم بدانید که گوشت‌ها و غذاهای دودی یا فرآورده‌های گوشتی، حاوی ترکیبات مضر به نام نیتروزامین هستند. نیتروزامین‌ها می‌توانند باعث افزایش تولید چربی در کبد بشوند که این چربی، سمی مهلک برای مغز به حساب می‌آید و می‌تواند سلامت این ارگان حیاتی از بدن را به خطر بیندازد. گروه دیگری از خوراکی‌ها که می‌تواند تأثیری منفی بر سلامت مغز داشته باشند، غلات آرد سفید مانند برنج و پاستای سفید یا نان‌های سفید کنار قند و شکر هستند. این خوراکی‌ها با ایجاد اختلال در ترشح انسولین باعث ارسال ترکیبات سمی به مغز می‌شوند و به شدت تأثیری منفی بر کارکرد مغز می‌گذارند. شما باید تا جایی که می‌توانید مصرف غلات سفید، قند و شکر و تمامی خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌های حاوی آنها را در برنامه غذایی‌تان محدود کنید تا بتوانید از مغز خود در برابر عوامل سمی محافظت کرده باشید.



کنار خوراکی‌های خوب و بد مختلفی که برای سلامت مغز وجود دارند، برخی خوراکی‌ها هم هستند که باید به طور متعادل استفاده شوند. مثلاً بهتر است در مصرف گوشت‌های قرمز افراط نکنید و تا جایی که می‌توانید، گوشت‌های قرمز را بدون چربی‌های قابل مشاهده، مصرف کنید. لبنیات مصرفی شما باید کم‌چرب یا بدون چربی باشند و استفاده از سبزیجات تازه کنار تمام وعده‌های غذایی هم فراموش نشود. بهترین نوشیدنی برای مغز و سایر ارگان‌های بدن، آب ساده یا آب طعم‌دار شده با میوه‌های تازه فصل است. اگر به سلامت مغز خود اهمیت می‌دهید و می‌خواهید از بیماری‌های شناختی دور بمانید، حتماً مصرف نوشیدنی‌های گازدار و تمامی نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده را به شدت محدود کنید. روغن‌های گیاهی (به‌جز پالم و نارگیل)، همواره گزینه‌های سالم‌تری نسبت به روغن‌های جامد برای حفظ سلامت قلب و مغز ما هستند. ■



۲۱ سپتامبر برابر با ۳۰ شهریور در تقویم سلامت جهانی با نام «روز جهانی آلزایمر» نامگذاری شده است. براساس اعلام محققان،

عوامل متعددی از جمله افزایش سن، استرس، فشارهای عصبی، شرایط محیط زندگی، ژنتیک و تغذیه می‌توانند بر ابتلا یا تشدید آلزایمر یا اختلال شناختی تأثیر بگذارند اما میان تمامی این عوامل اگر عامل ژنتیک را در نظر بگیریم، نقش تغذیه به عنوان عامل پیشگیری کننده از آلزایمر یا عاملی برای پیشگیری از تشدید بیماری‌های شناختی می‌تواند کمی پررنگ تر باشد.

به عبارت ساده‌تر، افرادی که کنار یک الگوی غذایی سالم می‌توانند فعالیت فیزیکی منظمی در طول روز داشته باشند، سیگار و دخانیات مصرف نکنند و داشتن خواب کافی را فراموش نکنند، با احتمال کمتری از ابتلا به آلزایمر در دوران میانسالی مواجه خواهند بود.

رابطه تغذیه و سلامت مغز

شاید این سوال برای شما هم پیش بیاید که تغذیه سالم یا ناسالم از چه طریقی می‌تواند بر مغز ما تأثیر بگذارد و روند ابتلا به آلزایمر در میانسالی را کندتر یا سریع‌تر بکند؟ برای پاسخ به این سوال، ابتدا باید بدانید که مصرف مواد غذایی مختلف می‌تواند بر سازوکارهای زیست‌شناختی مغز تأثیر بگذارد و مثلاً باعث افزایش یا کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن بشود. هرچقدر که میزان التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن بالاتر برود، خطر ابتلا به آلزایمر یا بیماری‌های شناختی با افزایش سن هم بیشتر می‌شود. علاوه بر این، افزایش التهاب در بدن به معنای کاهش قدرت سیستم دفاعی در برابر عوامل بیماری‌زایی مانند کروماتوسوم خواهد بود.

از طرف دیگر، تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند که داشتن یک الگوی غذایی نامناسب می‌تواند به طور غیرمستقیم هم بر ابتلا به آلزایمر تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری‌های قلبی می‌تواند زمینه افزایش التهاب در بدن و بالا رفتن خطر ابتلا به آلزایمر را تشدید کند. محققان دریافته‌اند که حتی رابطه معناداری بین ارگانوسم‌های موجود در سیستم گوارشی و افزایش سن با شروع فرایند ابتلا به آلزایمر وجود دارد بنابراین، بسیار ضروری است که تمامی افراد در طول زندگی‌شان، توجه ویژه‌ای به الگوهای تغذیه‌ای خود داشته باشند تا با افزایش سن، کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های شناختی مانند آلزایمر یا اختلال شناختی قرار بگیرند.

بهترین رژیم‌های غذایی

اگر می‌خواهید در دوران سالمندی از تمام قوای ذهنی خود به بهترین شکل ممکن استفاده کنید و خطر ابتلا به آلزایمر در این دوران را کاهش بدهید، باید رژیم‌های غذایی کاهنده التهاب و استرس اکسیداتیو را حداقل از ابتدای دوران میانسالی در برنامه خود داشته باشید. براساس اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، مغز دانه‌های خام، اسیدهای

چرب امگا۳، حیوانات، غلات سبوس‌دار و غذاهای دریایی می‌توانند بهترین رژیم‌های غذایی برای حفظ سلامت مغز ما باشند. به این ترتیب می‌توان رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای و مایند را جزو بهترین رژیم‌های غذایی جهان برای بهبود عملکرد مغز در دوران سالمندی معرفی کرد.

مطالعات نشان می‌دهند که حتی اگر فردی با دیدن اولین نشانه‌های اختلال شناختی، به سرعت اقدام به تغییر رژیم غذایی خود بکند و رژیم‌هایی مانند رژیم مدیترانه‌ای یا رژیم مایند را در برنامه‌های خود بگنجاند، به طور حتم فرایند ابتلا به آلزایمر یا تشدید آن را به تعویق خواهد انداخت. بهتر است بدانید که رژیم غذایی دش هم می‌تواند برای بهبود عملکرد مغز بسیار مفید باشد و با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، فشارخون بالا یا کلسترول خون بالا، احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش بدهد.

در تمامی این رژیم‌های غذایی، مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، غذاهای دریایی، حیوانات

و مغز دانه‌ها در سطح بالایی قرار دارد و در عوض، مصرف گوشت‌های قرمز، نمک و انواع قند و شکر، بسیار محدود است. به همین دلیل هم پیروی از چنین رژیم‌هایی می‌تواند به سرعت باعث کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در بدن بشود و عملکرد مغز و سیستم ایمنی را بهبود ببخشد.

و اما مکمل‌های غذایی

نتایج بسیاری از تحقیقات ثابت کرده‌اند که دریافت اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین B و ویتامین E می‌تواند آسیب‌های سلولی ناشی از استرس اکسیداتیو و رادیکال‌های آزاد در بدن را کاهش بدهد و به شدت باعث بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های شناختی بشود. حالا سوال مهم این است که آیا لازم است همه ما این ترکیبات مغذی را از طریق مصرف مکمل‌های غذایی دریافت کنیم؟ پاسخ منفی است! اگر شما بیماری یا مشکل خاصی نداشته باشید، می‌توانید با برنامه غذایی که در بالا به

مطالعات نشان می‌دهند که حتی اگر فردی با دیدن اولین نشانه‌های اختلال شناختی، به سرعت اقدام به تغییر رژیم غذایی خود بکند و رژیم‌هایی مانند رژیم مدیترانه‌ای یا رژیم مایند را در برنامه‌های خود بگنجاند، به طور حتم فرایند ابتلا به آلزایمر یا تشدید آن را به تعویق خواهد انداخت. بهتر است بدانید که رژیم غذایی دش هم می‌تواند برای بهبود عملکرد مغز بسیار مفید باشد



آن اشاره کردیم، تمامی این ترکیبات مغذی را دریافت کنید. اگر هم بنا به هر دلیلی، با کمبود این ریزمغذی‌ها در بدن مواجه بودید، باید زیر نظر پزشک و با دوز تعیین شده اقدام به مصرف مکمل‌های غذایی کنید. منبع: cbsnews

مقدار مناسب خوراکی‌ها

اگر می‌خواهید به طور جدی یک الگوی غذایی مناسب و کارآمد برای بهبود عملکرد مغز خود داشته باشید و خطر ابتلا به آلزایمر یا اختلال شناختی در دوران سالمندی را کاهش بدهید، بهتر است تا جایی که می‌توانید، خوراکی‌های زیر با حجم‌های تعیین شده را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید:

- سبزی‌های برگ سبز تیره و تازه مانند اسفناج، ریحان، جعفری، شوید، گشنیز، پونه، تره، مرزه، ترخون و کاهو؛ حداقل روزی یک لیوان
- سبزی‌ها و صیفی‌ها به صورت تکی یا ترکیبی مانند خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، انواع کلم، پیاز، سیر، کرفس، لوبیا سبز و...؛ روزی یک لیوان
- میوه‌های تازه فصل روزی ۲ تا ۴ عدد؛ هر عدد حداقل ۶۰ گرم
- غلات سبوس‌دار مانند برنج قهوه‌ای، پاستای قهوه‌ای، جو پرک، جو دو سر، جو کامل و نان‌های سبوس‌دار؛ روزی ۱ وعده با هر وعده غذایی. مثلاً صبحانه ۲ عدد نان تست جو یا نان تست سبوس‌دار یا سایر نان‌های سبوس‌دار؛ ناهار ۶ قاشق غذاخوری برنج قهوه‌ای یا یک لیوان پاستای قهوه‌ای، شام ۲ کف دست نان سبوس‌دار یا نصف لیوان از یک نوع جو پخته شده
- ماهی ۱ تا ۲ وعده در هفته
- گوشت مایکان مانند مرغ، بوقلمون، کبک یا بلدرچین؛ ۲ وعده در هفته
- حیوانات پخته ۳ لیوان در هفته
- مغز دانه‌ها روزی ۵ تا ۱۰ عدد از مغز دانه‌های ریز یا ۲ عدد گردو
- روغن زیتون ■



وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

Tasooj

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱