



پوش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

برای فردایی که یادمان می ماند



بسمه تعالی



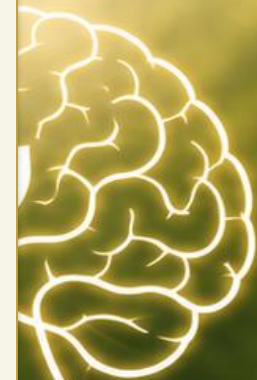
پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس
برای فردایی که یادمان می ماند

تغذیه، وزن و عادات غذایی در پیشگیری از دمانس

تهیه کننده:

تیم پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

گروه هدف: جوانان و میانسالان
(شهریور ۱۴۰۵)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان



انستیتو ملی پژوهش در مراقبت از سالمندان

پویش ملی آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس

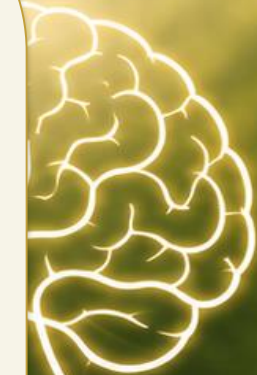


فهرست مطالب

- ✓ ۱. چرا تغذیه برای سلامت مغز حیاتی است؟
- ✓ ۲. بهترین الگوهای غذایی برای پیشگیری از آلزایمر کدامند؟
- ✓ ۳. چرا باید از جوانی و میانسالی شروع کرد؟
- ✓ ۴. چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟
- ✓ ۵. چه اقدامات عملی میتوان انجام داد؟
- ✓ ۶. باورهای غلط درباره مکملها چیست؟



شعار پویش : فردایی که یادمان می ماند



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



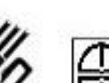
سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی



سازمان ملی بهداشت روانی

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



مقدمه : چرا تغذیه برای مغز مهم است ؟



- مغز ۲٪ وزن بدن ← مصرف ۲۰٪ انرژی و اکسیژن
- تأمین سوخت نورونها، انتقال دهنده های عصبی و جلوگیری از التهاب
- رژیم غذایی ← کنترل فشارخون، قند خون، کلسترول و عروق مغز
- محور مغز-روده ← میکروبیوتای روده، سد خونی-مغزی را تقویت یا تضعیف میکند
- WHO ۲۰۲۶ تغذیه نامناسب = ۱ عامل از ۱۴ عامل خطر اصلی و قابل تغییر دمانس

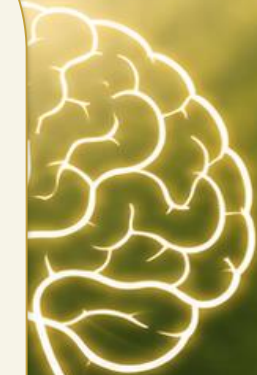




شواهد علمی (ارتباط عامل تغذیه با افت شناختی/دمانس)



- شواهد علمی: تغذیه سالم در برابر تغذیه ناسالم
- رژیم ناسالم (عوامل خطر):
- چربی های اشباع
- قندهای ساده
- غذاهای فوق فرآوری شده
- نتیجه: افزایش نشانگرهای التهابی CRP و سیتوکین ها ← آسیب به نورون های هیپوکامپ (مرکز حافظه)
- رژیم سالم (تأیید شده توسط Lancet 2024 و انجمن آلزایمر):
- رژیم مدیترانه ای
- رژیم MIND

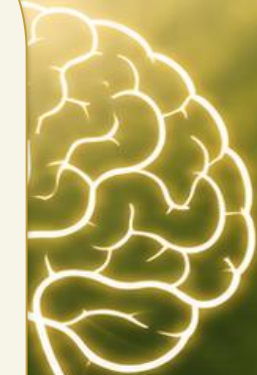




آمار هشدار دهنده جهانی

بر اساس گزارش کمیسیون لنست در سال ۲۰۲۴ :

- ✓ حدود ۴۵ درصد از موارد دمانس در جهان، قابل پیشگیری یا به تأخیر انداختن هستند.
- ✓ تغذیه نامناسب، چاقی، دیابت و فشارخون بالا، از مهمترین عوامل قابل تغییر در این میان محسوب میشوند.
- ✓ بر اساس مطالعه جدید ۲۰۲۶ در مجله Alzheimer's & Dementia، هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف غذاهای فوق فرآوری شده، با افزایش خطر زوال عقل همراه است.



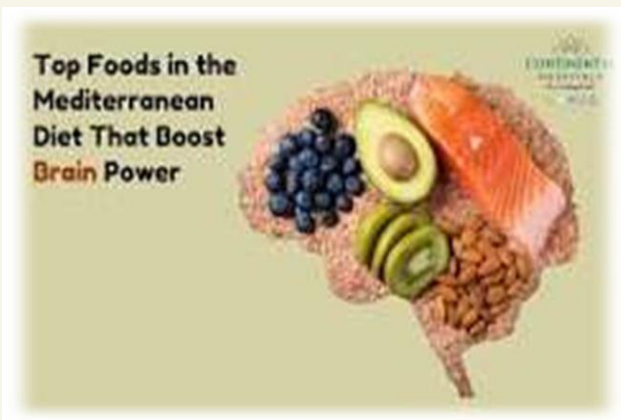
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





الگوی غذایی شماره ۱ رژیم مدیترانه ای

رژیم مدیترانه ای: سرشار از روغن زیتون، ماهی، غلات کامل، حبوبات و سبزیجات؛ مطالعات نشان داده اند که پایبندی بالا به این رژیم، خطر افت شناختی را تا ۳۳ درصد کاهش می دهد.





الگوی غذایی شماره ۲ - رژیم MIND ویژه سلامت مغز

رژیم MIND ترکیبی از رژیم مدیترانه ای و رژیم DASH

طراحی شده برای سلامت مغز

۵ گروه غذایی کلیدی: سبزیجات برگ سبز (اسفناج، کلم بروکلی) انواع توت ها به ویژه

بلوبری، مغزها، حبوبات، غلات کامل

نتیجه علمی:

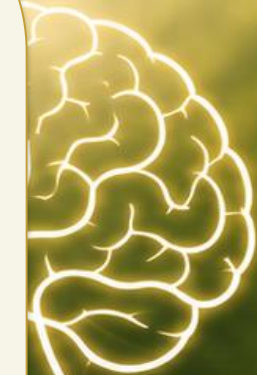
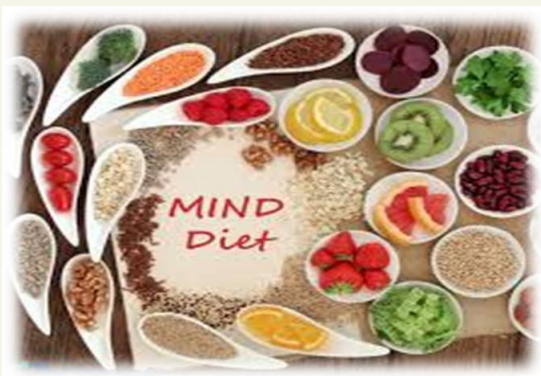
پایبندی بالا به رژیم MIND ۵۳٪ کاهش خطر آلزایمر

نقش امگا-۳ (DHA و EPA موجود در ماهی های چرب

✓ اجزای اصلی غشای نورون ها

✓ نقش کلیدی در سیناپتوز (تشکیل ارتباطات جدید بین نورون ها

✓ کاهش استرس اکسیداتیو (محافظت از سلول های مغز در برابر آسیب)





مقایسه بشقاب سالم در برابر بشقاب ناسالم

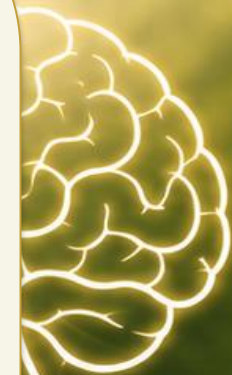


بشقاب سالم بر اساس رژیم MIND

- ✓ نصف بشقاب: سبزیجات رنگارنگ پخته یا خام
- ✓ یک چهارم بشقاب: غلات کامل (برنج قهوه ای، نان سنگک، کینوا)
- ✓ یک چهارم بشقاب: پروتئین سالم (ماهی، مرغ، حبوبات یا مغزها)

بشقاب ناسالم (الگوی غذایی غربی):

- گوشت قرمز و فرآوری شده (سوسیس، کالباس، همبرگر)
- ✓ نان سفید و برنج سفید
- ✓ سیب زمینی سرخ کرده و غذاهای سرخ شده
- ✓ نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی
- ✓ نکته: غذاهای فوق فرآوری شده نه تنها ارزش غذایی ندارند، بلکه با افزایش التهاب در بدن، به بافت مغز آسیب می رسانند





چرا جوانان نباید صبر کنند تا سالمند شوند؟

آلزام از جوانی شروع میشود:

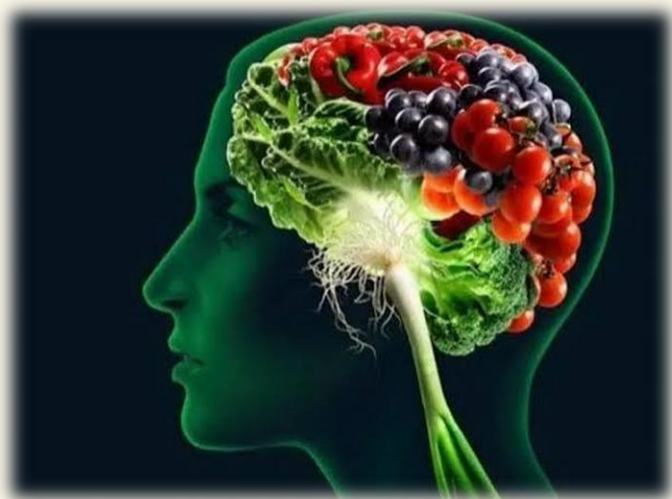
- ✓ تجمع پروتئین های آمیلوئید و تاو = ۲۰ تا ۳۰ سال قبل از علائم
- ✓ چرا جوانان در معرض خطرند؟
- ✓ مصرف فست فود و رژیم های پرکالری
- ✓ بی توجهی به افزایش وزن و چربی احشایی
- ✓ چاقی در جوانی = آسیب به مغز:
- ✓ مقاومت به انسولین در مغز
- ✓ اختلال در مسیر سیگنالینگ انسولین (مهم برای حافظه)

✓ عواقب در میانسالی:

عادات ناسالم در دهه ۳۰-۲۰ ← سندرم متابولیک در دهه ۴۰

پیام کلیدی:

✓ اصلاح تغذیه در جوانی = سرمایه گذاری قطعی برای سلامت مغز در سالمندی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت



سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج بهداشت

پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



اهمیت در میانسالی (چرا ۴۰ تا ۶۰ سالگی دوره مهمی است)؟

میانسالی = پنجره طلایی مداخله (دهه ۵۰ زندگی):

✓ کاهش متابولیسم قند و چربی

✓ افزایش وزن شکمی شایع

تأکید ۲۰۲۴: Lancet

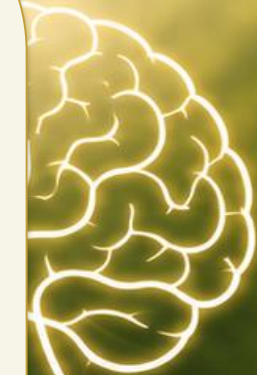
✓ کنترل دیابت و فشارخون در میانسالی = بیشترین تأثیر در کاهش خطر دمانس

هشدار BMI

✓ BMI بالاتر از ۳۰ در میانسالی = کاهش حجم ماده خاکستری در نواحی حافظه

پیام کلیدی:

✓ اصلاح تغذیه در میانسالی = اقدام اورژانسی برای توقف التهاب خاموش مغز



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی



سازمان بهداشت روانی

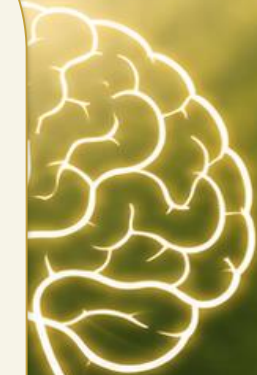
پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



گروه های در معرض خطر (چه کسانی بیشتر در خطرند؟)



- ✓ سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ یا بیماری های قلبی-عروقی
- ✓ چاقی شکمی (دور کمر > ۸۸ زن / > ۱۰۲ مرد)
- ✓ مصرف روزانه رژیم غربی (گوشت قرمز، نوشابه، شیرینی، غذاهای سرخ شده)
- ✓ میانسالان با پیش دیابت یا فشارخون خفیف و بی توجه به اصلاح رژیم
- ✓ سطح پایین ویتامین B12 یا فولات (به ویژه گیاه خواران بدون برنامه غذایی دقیق)

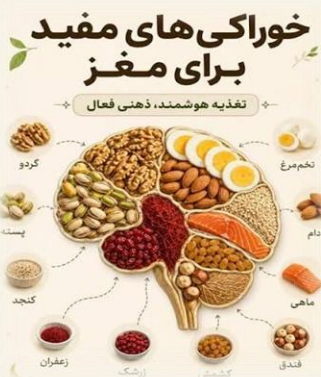




اقدامات عملی و قابل اجرا (چه کاری می توان انجام داد)؟

۷ اقدام عملی برای سلامت مغز (WHO + ۲۰۲۶/انجمن قلب آمریکا):

- ✓ ۱. میوه و سبزیجات: ≥ 5 واحد در روز / رنگ های متنوع
- ✓ ۲. غلات کامل: جایگزینی نان سفید و برنج سفید با سنگک، برنج قهوه ای، جو، کینوا
- ✓ ۳. حبوبات و مغزها: ≥ 3 واحد حبوبات در هفته + ۳۰ گرم مغز بدون نمک در روز
- ✓ ۴. ماهی: ≥ 2 بار در هفته / ماهی چرب (سالمون، ساردین، تن)
- ✓ ۵. چربی ها: حذف کامل چربی های ترانس (روغن جامد) / جایگزینی با روغن زیتون یا کانولا
- ✓ ۶. نمک و قند: نمک < 5 گرم در روز / قند افزوده $< 10\%$ کالری روزانه
- ✓ ۷. غذاهای فرآوری شده: حذف سوسیس، کالباس، همبرگر آماده، نوشابه





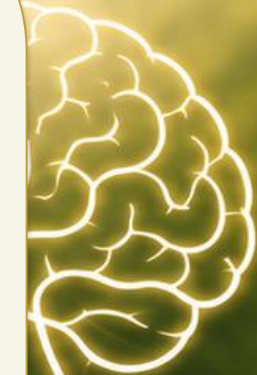
لیست سیاه مواد غذایی (چه چیزهایی را حذف کنیم)؟

برای حفظ سلامت مغز، مصرف این مواد را به حداقل برسانید یا حذف کنید:



- ✓ ۱. سوسیس، کالباس، همبرگرهای آماده و گوشت های فرآوری شده
- ✓ ۲. نوشابه های گازدار، آبمیوه های صنعتی و نوشیدنی های شیرین
- ✓ ۳. شیرینی های پرچرب و پرقند (مانند کیک، بیسکویت، دونات و شیرینی های خامه ای)
- ✓ ۴. غذاهای سرخ شده (سیب زمینی سرخ کرده، مرغ سوخاری، فست فودها)
- ✓ ۵. نان سفید و برنج سفید (بهتر است با غلات کامل جایگزین شوند)
- ✓ ۶. چربی های جامد و روغن های هیدروژنه

دلیل علمی: مطالعه های در سال ۲۰۲۶ در مجله American Journal of Public Health نشان داد که مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده با ۵۸ درصد افزایش خطر دمانس و ۴۶ درصد افزایش خطر اختلال شناختی بدون دمانس همراه است.





مطالعه جدید ۲۰۲۶ درباره غذاهای فوق فرآوری شده



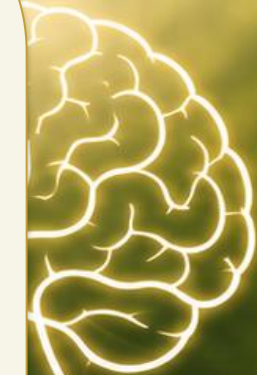
- **مطالعه هاروارد American Journal of Public Health**
 - ✓ مصرف بالای غذاهای فوق فرآوری شده = ۵۸٪ افزایش خطر دمانس
 - ✓ مصرف بالای غذاهای کامل و فرآوری نشده = ۴۱٪ کاهش خطر دمانس
- **مطالعه موناخ استرالیا Alzheimer's & Dementia: DADM**
 - ✓ هر ۱۰ درصد افزایش در مصرف غذاهای فوق فرآوریشده، با کاهش نمرات توجه و حافظه همراه ✓ است.
 - ✓ این ارتباط حتی پس از کنترل کیفیت کلی رژیم غذایی نیز وجود دارد.
- **نتیجه گیری:** نه تنها نوع غذا مهم است، بلکه میزان فرآوری آن نیز تأثیر مستقیم بر سلامت مغز دارد.





یک قدم مشخص برای امروز (اقدام عملی روزانه)

- از امروز، فقط یک کار ساده اما مؤثر انجام دهید:
- امروز، در یکی از وعده های غذایی خود، نصف بشقاب تان را با سبزیجات رنگارنگ
- خام یا پخته (مانند کاهو، هویج، فلفل دلمه ای و کلم بروکلی) پر کنید و به جای نوشابه
- یا آبمیوه صنعتی، یک لیوان آب یا دمنوش بدون قند بنوشید.





باور غلط شماره ۱ - مکمل ها جایگزین غذا هستند

باور غلط:

✓ برای پیشگیری از آلزایمر حتماً مکمل امگا-۳، ویتامین E، B کمپلکس و مولتی ویتامین مصرف کنم

پاسخ علمی WHO 2026

✓ مصرف روتین در افراد سالم = توصیه نمی شود

✓ فقط در صورت کمبود تشخیصی صداده شده در آزمایش خون

شواهد بالینی مطالعات COSMOS و VITAL

✓ هیچ تأثیر معناداری در کاهش خطر زوال عقل

✓ دوز بالای ویتامین E خطر خونریزی مغزی

تأکید WHO

✓ مواد مغذی باید از غذا دریافت شوند

✓ در قالب یک الگوی غذایی کامل (نه مکمل)





۴ پیام کلیدی برای حفظ سلامت مغز از طریق تغذیه

بر اساس جدیدترین شواهد علمی، این ۴ پیام را جدی بگیرید:

- ✓ ۱. رژیم MIND را در اولویت قرار دهید: پابندی بالا به این رژیم، خطر آلزایمر را تا ۵۳ درصد کاهش می دهد.
- ✓ ۲. هر ۴ سال یکبار رژیم خود را بهبود ببخشید: مطالعات نشان داده که بهبود رژیم غذایی طی ۴ تا ۸ سال، با ۴۰ تا ۴۲ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه است.
- ✓ ۳. کلسترول بد LDL را در میانسالی کنترل کنید: گزارش لنست ۲۰۲۴، LDL بالا را به عنوان یک عامل خطر جدید معرفی کرده است.
- ✓ ۴. مکمل ها را فراموش کنید: WHO ۲۰۲۶ میگوید در افراد سالم، مکمل های ویتامین و امگا-۳ هیچ تأثیری در پیشگیری ندارند.



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس





تغذیه سالم = سپر مغز در برابر آلزایمر

- ✓ رژیم MIND و مدیترانه ای
- ✓ مصرف: سبزیجات، ماهی، مغزها
- ✓ کاهش خطر افت شناختی و دمانس (میزان اثر در مطالعات متفاوت)

جوانی و میانسالی = بهترین زمان برای تغییر عادات غذایی

- ✓ مکملهای ویتامین و امگا-۳ در افراد سالم = بی اثر
- ✓ مواد مغذی باید از غذا دریافت شوند

✓ جایگزینی سبزیجات و غلات کامل به جای غذاهای فرآوری شده



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس



یا تشکر از توجه شما



پویش آگاهی بخشی عوامل پیشگیری کننده از دمانس