

بسم تعالی

## ➤ یک نسخه خوراکی برای پیشگیری از آلزایمر

شاید به نظر برسد که آلزایمر یک بیماری اجتناب ناپذیر است و همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا می‌شوند. به گزارش ایسنا، با این حال دکتر "اوما نایدو"، متخصص روانپزشکی تغذیه و سبک زندگی در بیمارستان عمومی ماساچوست نظر دیگری دارد. او در نشریه انگلیسی "تودی" نوشته است که برخی از عوامل وجود دارند که برای جلوگیری از بروز این بیماری، کاملاً در اختیار شما هستند و از جمله آنها می‌توان به انتخاب‌های غذایی اشاره کرد. به گزارش دویچه وله، نایدو توصیه می‌کند که انواع توت‌ها، روغن زیتون، سبزیجات، امگا ۳ و ادویه‌ها را برای افزایش سلامت مغز به رژیم غذایی تان اضافه کنید:

### + توت‌ها

توت‌ها، حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد مغذی هستند که عملکرد حافظه را تقویت می‌کنند. به لطف فیبر، ویتامین و مواد معدنی بالا در توت‌ها، این میوه‌ها باعث افزایش سلامت میکروبیوم شده و می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند. توت‌های تازه را به صبحانه خود اضافه کنید.

### + روغن زیتون

مصرف روغن زیتون "فوق بکر" و خالص نیز با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است زیرا ترکیبات موجود در این ماده می‌تواند به "اتوفاژی" یا همان

“فرآیند طبیعی پاکسازی سلولی مغز” کمک کند. افزودن روغن زیتون خالص به سس‌های سالاد خانگی یا ریختن آن روی سالاد، راهی عالی برای بهره‌مندی از این فواید است.

### سبزیجات تیره‌رنگ

سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و چغندر با سطوح بالای فولات از مکمل‌های عالی برای یک وعده غذایی هستند. افرادی که فولات کافی (نوعی ویتامین B9) را دریافت نمی‌کنند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عصبی و روانی مانند زوال عقل و افسردگی باشند.

### امگا ۳

همچنین باید به دنبال غذاهایی باشید که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که امگا ۳ می‌تواند به عملکرد سلول‌های مغز کمک کرده و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و همچنین انواع مغزها و دانه‌ها، این مواد مغذی ضروری را تأمین می‌کنند.

### ادویه‌ها

ادویه‌های مختلف مانند زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین، زعفران، رزماری و زنجبیل به غذای ما رنگ و طعم می‌بخشند و در عین حال هر کدام دارای خواصی برای سلامت مغز و حتی تقویت خلق‌وخو هم هستند. اجزای فعال ادویه‌جاتی مانند زنجبیل، سیر و ... مسیرهای التهابی را هدف قرار می‌دهند و ممکن است از بیماری‌های عصبی پیشگیری کنند.

منابع:

دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور (تحت نظارت سازمان بهزیستی):

<https://snce.ir/?p=22370>