

خطر الإصابة بالزهايمر.. كيف يمكن تحسين النمط الغذائي لمحاربة المرض؟

كتبه أماني نبيل | 10 فبراير، 2019



تعد الإصابة بالزهايمر إحدى أكبر المخاوف التي قد تصيب الفرد كلما تقدم بالعمر، ولذلك يتسابق الباحثون والأطباء حول العالم في محاولة للبحث عن طرق فعالة وعلاجات للتقليل من احتمالية الإصابة بالزهايمر، وفي ظل ارتفاع معدلات الانتشار لحالات الإصابة بالزهايمر، اتسع نطاق تركيزهم من البحث عن العلاج إلى البحث عن إستراتيجيات فعالة للوقاية.

وبالفعل توصلت الدراسات والأبحاث إلى أن هناك عددًا من العادات الصحية التي تساهم بشكل كبير في الوقاية أو منع أو تأخير الإصابة بالزهايمر، فتشير الدراسات إلى وجود بعض الأطعمة التي تعزز الذاكرة وتساعد على استعادة نشاطها، كما أظهرت عددًا آخر من الأطعمة يساهم بشكل كبير في انتكاسة الذاكرة ويزيد من خطر الإصابة بالزهايمر.



ناقوس خطر الزهايمر يدق أبواب الذاكرة بتناول الأطعمة التالية!

قد يكون النظام الغذائي أهم عامل خطر يمكن **الوقاية منه** لتفادي الإصابة بالزهايمر، وحددت الدراسات عددًا من الأطعمة التي تزيد من خطر الإصابة بالزهايمر، منها ما يلي:

– اللحوم الحمراء.

– الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والكربوهيدرات مثل: الطحين والأرز الأبيض والمكرونات وبعض الأطعمة المعلبة كالحبوب والصلصة والخبز، فاستهلاك مثل هذه الأنواع يزيد من ارتفاع نسبة الأنسولين في الدم مما يؤثر سلبًا على نشاط الدماغ.

– منتجات الألبان عالية الدسم.

– الأطعمة الغنية بالمزيد من الشحوم والدهون، وذات السعرات الحرارية العالية.

– الإكثار من تناول المشروبات الكحولية التي تحتوي على عنصر “النترات” الذي يتناسب طرديًا مع ارتفاع احتمال الإصابة بالزهايمر.

تغيير العادات الغذائية ليس سهلًا أبدًا، ومع ذلك، فإن تجنب الأطعمة التي تحفز فقدان الذاكرة وتناول المزيد من الأطعمة التي تعزز الذاكرة يحسن من فرص الاستمتاع بالصحة بوجه عام

– الأجبان والعصائر المصنعة، فتزيد هذه المواد من ارتفاع نسبة البروتينات في الجسم مما تؤثر سلبياً على الدماغ وإصابته بالزهايمر.

– تناول الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والمعبأة، وأي طعام يحتوي على زيوت مهدرجة جزئياً حتى إن كانت خالية من الدهون.

– تناول اللحوم المصنعة، فتحتوي هذه الأنواع من اللحوم على عنصر “النيتروزامين” الذي يثير الكبد لإنتاج الدهون المضرة للدماغ.

غذاء صحي متوازن = ذاكرة فولاذية واحتمال 0% للإصابة بالزهايمر

تغيير العادات الغذائية ليس سهلاً أبداً، ومع ذلك، فإن تجنب الأطعمة التي تحفز فقدان الذاكرة وتناول المزيد من الأطعمة التي تعزز الذاكرة يحسن من فرص الاستمتاع بالصحة بوجه عام، فيعمل الأكل الصحي على تنشيط مسارات التمثيل الغذائي في الدماغ ويحسن الوظيفة الإدراكية، فتشير الأدلة الحالية إلى أن تناول الطعام الصحي للقلب قد يساعد أيضاً على حماية الدماغ والذاكرة.

ولعل من **أهم الأطعمة الصحية** التي تحارب الإصابة بالزهايمر ما يلي:

– تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.

– تناول منتجات الألبان خالية من الدسم.

– اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط التي توصي بحمية غذائية مستوحاة من عدة أنماط غذائية في إيطاليا والمغرب وإسبانيا واليونان، ولعل أهم ما يميز تلك الحمية هو استهلاك كمية كبيرة من زيت الزيتون والفواكه والخضراوات والأسماك والدواجن بكميات مناسبة.

– استخدام زيت الزيتون وزيت جوز الهند البكر.

– تناول الأطعمة التي تحتوي على الأوميغا 3 وتشمل: الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة والسردين والماكريل، بالإضافة إلى تلك الأنواع الموجودة في الجوز وبذور الكتان بمعدل مرة واحدة إسبوعياً.

– الإكثار من العناصر الغذائية الغنية بفيتامين C و E الموجودة في الفلفل الأحمر والفراولة والمشمش والبرتقال.

اكتشف الأطباء منذ سنوات أن نقص بعض فيتامينات ب، وخاصة حمض الفوليك، يمكن أن يتسبب في صعوبة أداء بعض المهام المعرفية

– تناول المشروبات والأطعمة التي تحتوي على عنصر “الفلافونيدات” التي تشمل: التفاح والعنب

والتوت والبري والجريب واللب والفاصوليا والكرنب والبصل والبازلاء والسبانخ والرمان، حيث أشارت إحدى الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون عصير الفواكه والخضار مثل البرتقال أو التفاح أو الطماطم ثلاث مرات في الأسبوع أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر، وكذلك تشير دراسات أخرى إلى أنه كلما زاد عدد مركبات الفلافونويد التي يتناولها الشخص، انخفض احتمال الإصابة بالزهايمر.

- إضافة مسحوق الكاري إلى الأطعمة: يستخدم الطباخون في الهند وبلدان أخرى الكاري بكثرة، وتقل نسبة الإصابة بمرض الزهايمر في هذه الأماكن عن غيرها في العديد من الدول الغربية.

- تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر "الفوليك"، حيث اكتشف الأطباء منذ سنوات أن نقص بعض فيتامينات ب وخاصة حمض الفوليك، يمكن أن يتسبب في صعوبة أداء بعض المهام المعرفية، ويمكننا الاستفادة من حمض الفوليك في بعض الأطعمة مثل الخضر الورقية الداكنة والفاصوليا المجففة.



- الاعتماد على تناول الأطعمة المعدة بالمنزل، ولعل هذا الأمر أهم الأمور لتناول غذاء صحي متوازن يساهم في تحسين وظائف الدماغ بعيداً عن الدهون غير الصحية والسكريات والأملاح العالية الموجودة في المطاعم الوجبات السريعة.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/26526>