

آشنایی با بهترین و بدترین مواد غذایی در آستانه روز جهانی آلزایمر

# سبد غذایی ضد آلزایمر

نگاه متخصص تغذیه

دکتر محمدحسین انتظاری  
مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



## مغزهای خام را فراموش نکنید!

اگر از بحث ژنتیک و سبک زندگی در ابتلا به آلزایمر بگذریم باید بدانیم که الگوهای غذایی هم می‌توانند تاثیر چشمگیری بر پیشگیری از ابتلا به آلزایمر داشته باشند. به عنوان مثال، بیشتر ما می‌دانیم که مواد غذایی ناسالم مانند چربی‌های بد، غذاهای سرخ‌کردنی، شور و شیرینی‌های غیرطبیعی، علاوه بر آسیب‌رسانی به ارگان‌های حیاتی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک، می‌توانند تاثیر منفی هم بر عملکرد مغز داشته باشند. پس در درجه اول باید برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر، دور خوراکی‌های ناسالم را تا حد امکان خط کشید یا مصرف آنها را در رژیم غذایی به کمترین حد ممکن کاهش داد. این کار، علاوه بر حفظ سلامت مغز، می‌تواند باعث بهبود عملکرد سیستم دفاعی بدن در دوران شیوع کروناویروس شود. نکته قابل توجه دیگر برای بهبود عملکرد مغز، این است که همه افراد علاوه بر ماهی‌های چرب باید مصرف مغز دانه‌های خام را نیز به عنوان منبعی مناسب برای تامین چربی خوب جدی بگیرند. مصرف خوراکی‌هایی که دارای اسیدهای چرب مفید هستند، مستقیماً باعث بهبود عملکرد مغز و پیشگیری از ابتلا به آلزایمر می‌شود. مغز دانه‌های خام، علاوه بر اسیدهای چرب مفید دارای حجم بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های ارزشمند برای مغز مانند ویتامین E هستند. از این رو، بهتر است که شما حجم محدودی از آنها را در برنامه غذایی روزانه داشته باشید.



عملکرد مغز می‌شوند و جلوی تخریب سلول‌های مغزی را می‌گیرند. همین مساله است که تخمه کدو را به یکی از خوراکی‌های ارزشمند در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر تبدیل می‌کند. شما می‌توانید تخمه کدو را به صورت پودر شده یا درسته به انواع سالاد، انواع نان، سس سالاد یا معجون‌های خانگی اضافه کنید.

**۴. شکلات تلخ:** شکلات تلخ بالای ۷۰ درصد، مقادیر قابل توجهی از فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌های محافظ مغز در برابر عوامل تخریبگر را در خود جا داده است. مصرف منظم روزانه ۱۰ تا ۱۵ گرم شکلات تلخ می‌تواند باعث بهبودی در عملکرد مغز شود و خطر ابتلا به آلزایمر در اواخر میانسالی یا اوایل سالمندی را کاهش دهد.

کاهش التهاب در مغز و افزایش قدرت حافظه می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به آلزایمر کمک کند. ضمن اینکه مصرف زردچوبه و پودر کاری به صورت روزانه به رشد سلول‌های مغزی و پیشگیری از تخریب آنها کمک می‌کند. برای بهره‌مندی بیشتر از خواص این دو ادویه مهم بهتر است که آنها را در دقایق پایانی پخت به غذا استفاده کنید.

**۳. تخمه کدو:** استفاده از تخمه کدوی بدون نمک به محافظت از مغز در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. علاوه بر این، تخمه کدو حجم قابل توجهی از آهن گیاهی، روی (زینک)، مس و منیزیم را در خود جا داده است که همگی باعث بهبود در



اگر می‌خواهید عملکرد مغزی‌تان را در سطح مطلوبی نگه دارید و خطر ابتلا به آلزایمر در طول زندگی را تا حدود زیادی کاهش دهید، به شما توصیه می‌کنیم که حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید. ماهی‌ها، مخصوصاً ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و قزل‌آلا، منبع مناسبی برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شوند. بهتر است بدانید که حدود ۶۰ درصد از مغز ما را هم چربی‌ها تشکیل داده‌اند که ۳۰ درصدشان اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. شما می‌توانید در کنار ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ را از طریق مصرف گردو، بذر کتان و روغن زیتون هم دریافت کنید. بهتر است که ماهی با روش تنوری، بخارپز یا پختن با روغن بسیار کم و حرارت ملایم آماده شود تا بیشترین فایده را برای مغز داشته باشد.

**۲. زردچوبه و پودر کاری:** زردچوبه و پودر کاری جزو قدرتمندترین انواع ادویه‌ها هستند که سطح بسیاری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی را در خود جا داده‌اند. مصرف منظم و روزانه این دو ادویه مغزی با

ترجمه: ندا احمدلو

## بهترین خوراک‌ها

**۱. ماهی‌های چرب:** اگر می‌خواهید عملکرد مغزی‌تان را در سطح مطلوبی نگه دارید و خطر ابتلا به آلزایمر در طول زندگی را تا حدود زیادی کاهش دهید، به شما توصیه می‌کنیم که حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید. ماهی‌ها، مخصوصاً ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و قزل‌آلا، منبع مناسبی برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ محسوب می‌شوند. بهتر است بدانید که حدود ۶۰ درصد از مغز ما را هم چربی‌ها تشکیل داده‌اند که ۳۰ درصدشان اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. شما می‌توانید در کنار ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ را از طریق مصرف گردو، بذر کتان و روغن زیتون هم دریافت کنید. بهتر است که ماهی با روش تنوری، بخارپز یا پختن با روغن بسیار کم و حرارت ملایم آماده شود تا بیشترین فایده را برای مغز داشته باشد.

**۲. زردچوبه و پودر کاری:** زردچوبه و پودر کاری جزو قدرتمندترین انواع ادویه‌ها هستند که سطح بسیاری از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی را در خود جا داده‌اند. مصرف منظم و روزانه این دو ادویه مغزی با

## بدترین خوراک‌ها

**۱. نوشیدنی‌های شیرین:** مطالعات فراوانی ثابت کرده‌اند که اصرار به نوشیدن انواع نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده مانند نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و آبمیوه‌های صنعتی حاوی شکر به دلیل اثرگذاری منفی بر عملکرد مغز شدیداً باعث افزایش خطر ابتلا به آلزایمر می‌شود. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که قند زیاد این نوشیدنی‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را در افراد مبتلا به دیابت افزایش دهد. نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده با افزایش التهاب در مغز و تخریب سلول‌های حافظه می‌توانند روند ابتلا به آلزایمر را سریع‌تر کنند یا باعث ابتلا به آلزایمر شوند. بنابراین، این نوشیدنی‌ها باید به صورت کاملاً محدود و با احتیاط در رژیم غذایی جا بگیرند.

**۲. کربوهیدرات تصفیه شده:** انواع کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان‌های تهیه شده از آرد سفید، برنج سفید و انواع پاستاهای بدون سبوس، نمایه گلیسمی بالایی دارند. مداومت در مصرف این محصولات می‌تواند باعث تضعیف عملکرد مغز شود و خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را افزایش دهد. علاوه بر این، کربوهیدرات‌های تصفیه شده هم مانند نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند به دلیل افزایش التهاب در بدن و مغز، خطر ابتلا به زوال عقل را سریع‌تر کنند.

در کنار مغز دانه‌ها و ماهی‌های چرب، خوراکی‌های سرشار از ویتامین C مانند انواع مرکبات، کیوی، پیاز خام، فلفل دلمه‌ای، گوجه‌فرنگی و انواع توت هم می‌توانند باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مغزی ناشی از افزایش سن مانند آلزایمر شوند. به همین دلیل هم مصرف روزانه این مواد غذایی برای مغز بسیار ارزشمند خواهد بود. در کنار این موارد، می‌توانید مصرف روزانه تخم‌مرغ را هم برای حفظ سلامت مغز داشته باشید.

یکی از شعارهای اصلی سازمان بهداشت جهانی، این است که «هر فرد سالم، روزانه یک عدد تخم‌مرغ!». تخم‌مرغ منبع غذایی بسیار مفیدی برای مغز است و می‌تواند ریزمغذی‌های مورد نیاز مغز را به خوبی تامین کند.

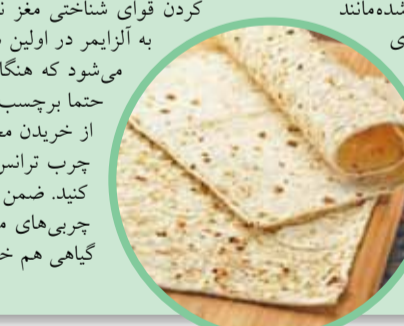
ویتامین‌های B6 و B12 در کنار فولات و کولین جزو مواد مغذی ارزشمند تخم‌مرغ برای مغز هستند که می‌توانند از طریق بهبودبخشی به عملکرد مغز و قدرت حافظه، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهند.

در نهایت اینکه افرادی که می‌خواهند زندگی سالم همراه با سلامت قوای شناختی و سیستم مغزی-عصبی داشته باشند باید در کنار تمامی توصیه‌های تغذیه‌ای حتماً کمی فعالیت فیزیکی روزانه هم داشته باشند و از انجام دادن فعالیت‌های مغزی مانند مطالعه کردن مستمر یا آموزش دیدن در زمینه‌های مختلف غافل نشوند.

**۴. غذاهای فراوری شده:** غذاهای فراوری شده به آن گروه از مواد غذایی می‌گویند که در فرآیند تولیدشان به قدری دستکاری صنعتی اتفاق می‌افتد که محصول نهایی فاصله بسیار زیادی با ماده اولیه پیدا می‌کند. مثلاً سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع چیپس، پاپ‌کورن‌های آماده، انواع سس و غذاهای حاضری از نظر تغذیه‌ای با منبع اصلی خود که انواع گوشت‌ها و سبزیجات هستند، فاصله معناداری دارند. انواع غذاهای فراوری شده، کنسروی، آماده و نیمه‌آماده، همگی حجم بالایی از نمک، شکر، چربی‌های اشباع یا ترانس، مواد افزودنی و نگهدارنده‌های مختلف را در خود جا داده‌اند که تمامی آنها از طریق افزایش شدید التهاب در مغز باعث تخریب سلول‌های مغزی و افت شدید عملکرد مغز می‌شوند. این مساله می‌تواند در طولانی مدت ابتلا به زوال عقل و آلزایمر را به دنبال داشته باشد.

گاهی مجبور به استفاده از غذاهای فراوری شده شدید یا هوس خوردن این غذاها به سرتان زد، بهتر است همراه با آنها حجم بالایی از سبزیجات و صیفی‌ها را مصرف کنید و در کنار آنها از آبمیوه‌های خانگی مانند آب پرتقال یا آب انار به جای نوشابه‌های گازدار استفاده کنید.

**۳. خوراکی‌های سرشار از اسیدهای چرب ترانس:** اسیدهای چرب ترانس نوعی چربی غیراشباع هستند که تاثیر مخرب و مستقیمی بر سلامت مغز دارند. این اسیدهای چرب معمولاً در روغن‌های هیدروژنه یا همان روغن‌های جامد یافت می‌شوند و شما می‌توانید آنها را در بسیاری از خوراکی‌های صنعتی حاوی روغن مانند کیک‌ها، کلوچه‌ها، اسنک‌ها و سایر تنقلات پیدا کنید. علاوه بر این، خوراکی‌هایی مانند کره گیاهی هم دارای اسیدهای چرب ترانس زیادی هستند. مصرف مداوم اسیدهای چرب ترانس از طریق تضعیف حافظه و ضعیف کردن قوای شناختی مغز نهایتاً باعث ابتلا به آلزایمر در اولین سال‌های سالمندی می‌شوند. توصیه می‌شود که هنگام خرید انواع خوراکی‌های صنعتی حتماً برچسب تغذیه‌ای را با دقت بررسی کنید و از خریدن محصولاتی که رنگ ردیف اسیدهای چرب ترانس آنها زرد یا قرمز است، خودداری کنید. ضمن اینکه باید برای کاهش دریافت این چربی‌های مضر، دور مصرف روغن‌های جامد گیاهی هم خط بکشید.



Health Line

Tasooj

# داروخانه شبانه‌روزی طسوج

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

## 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

محک  
سازمان خیریه به حمایت از کودکان مبتلا به سرطان  
mahak-charity.org