

# منها الفواكه والخضراوات [] هذه الأغذية تحميك من الزهايمر



الأحد 19 نوفمبر 2023 07:57 م

ذكرت صحيفة "واشنطن بوست" أن الأبحاث الحديثة توصلت إلى أن تقليل خطر الإصابة بالخرف يعتمد بشكل أكبر مما كان يعتقد سابقًا على التمارين الرياضية والنظام الغذائي الذي نتبعه []

## عوامل تحميك من الزهايمر

ونقلت الصحيفة، عن المدير المشارك لمركز أبحاث مرض الزهايمر بجامعة كانساس في الولايات المتحدة، جيفري بيرنز، قوله إن بيانات كثيرة تشير إلى أن ما نأكله، وعدد مرات ممارسة التمارين الرياضية، ونوع التمارين التي نمارسها، عوامل مفيدة للدماغ ويمكنها منع أو المساعدة في إبطاء التغيرات المعرفية التي تؤدي إلى الخرف أو الزهايمر []  
ووفقًا للصحيفة، تشير الأبحاث إلى أنه لتحقيق ذلك، يوجد نظامين غذائيين محددتين يجب الاعتماد عليهما لتجنب التدهور المعرفي، هما حماية البحر الأبيض المتوسط وحمية مايند []  
ويعتمد كلا النظامين الغذائيين على تناول الأطعمة النباتية في الغالب (الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والفاصوليا والمكسرات) وزيت الزيتون والأسماك والدواجن [] والفرق الرئيس بين الاثنين هو أن نظام مايند الغذائي يركز على فواكه وخضراوات محددة، مثل التوت والخضراوات الورقية، بحسب الصحيفة []  
وتشير الدراسات، كما أوضحت الصحيفة، إلى أن الأشخاص الذين يتبعون أيًا من النظامين الغذائيين لديهم مخاطر الإصابة بالخرف مقارنة بأولئك الذين لا يتبعون ذلك [] على سبيل المثال، كان الأشخاص الذين يتناولون طريقة البحر الأبيض المتوسط أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 23% في دراسة استمرت تسع سنوات وشملت أكثر من 60 ألف رجل وامرأة، ونشرت العام الجاري في مجلة "بي أم سي ميديسين".  
كما وجد البحث الأصلي لحمية مايند أن كبار السن الذين التزموا بهذا النظام تقل لديهم نسب الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 53%.

## التوت والدهون الصحية

وتشير الأبحاث إلى أن مزيج الأطعمة التي ترتبط أكثر بصحة الدماغ بشكل عام تتضمن الدهون الصحية، مثل الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة الموجودة في الأطعمة مثل الأفوكادو والزيتون والمكسرات والبذور وزيت الزيتون، والتي تحمي من أمراض القلب والسكتة الدماغية، وكلاهما من عوامل خطر الإصابة بمرض الزهايمر []  
كما أوضحت الدراسات أن الأحماض الدهنية أوميغا 3، وهي نوع من الدهون المتعددة غير المشبعة الموجودة في المأكولات البحرية، وكذلك الجوز وبذور الشيا والكتان، قد تبطئ شيخوخة الدماغ []  
وتوصي الأبحاث أيضا بتناول التوت لاحتوائه على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة، والتي تسهم في تقليل الإصابة بانخفاض في الوظيفة الإدراكية بنسبة 19%.

## الخضراوات الورقية

وفي السياق نفسه، تؤكد الدراسات أهمية تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات الغنية بالألياف لاحتوائها على الكاروتينات وفيتامين كاف والفلافونويدات، التي لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة تقلل من خطر الإصابة بالخرف []  
ووفقا للصحيفة، من الضروري تناول البيض أن صفار البيض غني بالكولين، وهو عنصر غذائي مهم للذاكرة ووظائف الدماغ الأخرى []

## التحذير من الأطعمة المعالجة

وحذرت الدراسات الحديثة من الأطعمة المعالجة، والتي، بحسب الصحيفة، تحتوي على مكونات معالجة مثل شراب الذرة عالي الفركتوز، والمستحلبات، والألوان، والنكهات والمواد الحافظة، أو التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات المضافة أو الصوديوم [ ] ومن الأمثلة على ذلك الصودا والخبز المعبأ والمخبوزات والحبوب السكرية واللحوم اللذيذة [ ]

ووجدت دراسة أخرى، نشرت في مجلة علم الأعصاب، أن الأشخاص الذين يبلغون من العمر 55 عامًا أو أكبر والذين يتناولون نظامًا غذائيًا عالي المعالجة كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 25% مقارنة بأولئك الذين تناولوا القليل من هذه الأطعمة [ ]

وفي الوقت نفسه، فإن أولئك الذين خفصوا تناولهم للأطعمة عالية المعالجة بنسبة 10% خلال الدراسة التي استمرت 10 سنوات كانوا أقل عرضة للإصابة بالخرف بنسبة 19%.

وفيما يتعلق بالتمارين الرياضية، توصي الأبحاث بممارسة التمارين الرياضية لمدة تتراوح بين 150 إلى 300 دقيقة، مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة، أسبوعيًا، بالإضافة إلى جلستين أو أكثر من تدريبات القوة [ ]