
١٨. أظعمة تحمي من مرض الزهايمر

مرض الزهايمر أحد أشكال اضطرابات العقل الذي يصيب كبار السن وهذا المرض يؤثر على أجزاء من المخ التي تتحكم في التفكير والذاكرة واللغة. ونقدم لكم بعض الأظعمة التي تحمي من هذا المرض.

. أوميغا ٣ والأحماض الدهنية

مثل سمك السلمون والتونة والرنجة الغنية بالأوميغا ٣ والأحماض الدهنية بالإضافة إلى الأنواع الأخرى من الأحماض المتواجدة في عين الجمل «الجوز» وبذور الكتان وزيت الزيتون.

. الأظعمة الغنية بفيتامين E, C

مثل الفلفل الأحمر والبروكولي والفاصوليا الغنية بفيتامين C وزيت الزيتون واللوز الغنيان بفيتامين E حيث تقل الإصابة بالزهايمر لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحدد من الجزئيات الحرة التي تتلف المخ.

. الأظعمة الغنية بالـ Flavonoids

وتشمل الفواكه مثل التفاح والتوت الأزرق والخضروات مثل الهليون والكرنب والثوم والبصل واللفت والسبانخ وقد أظهرت الدراسات أن تناول عصير البرتقال والتفاح والطماطم ثلاث مرات في الأسبوع يقلل من احتمال الإصابة بالزهايمر.

الكرّم Tumeric

وهو من مضادات الأكسدة القوية المضادة للالتهابات وفعال للحماية من الزهايمر لأنه يساعد على تنشيط الجينات التي تحافظ على المخ وتخلصه من المواد التي تضعفه.

الأطعمة الغنية بالـ Anti oxidant polyphenols

مثل العنب والتوت والفراولة التي تعمل على وقف الالتهابات وتحسين وظائف المخ.

الأطعمة الغنية بالسيلينيوم

حيث أنه مضاد للأكسدة وله دور أساسي في وظائف الدماغ حيث أن نقص السيلينيوم يؤدي إلى ضعف الذاكرة والمزاج السيئ وانخفاض القدرة على التركيز في حين أن زيادة نسبته تقوي الذاكرة وتحسن المزاج وتزيد القدرة على التركيز والتفكير. فأحرص على تناول السيلينيوم بنسبة لا تقل عن ٥٥ ميكروجرام يومياً. والذي يتواجد في الخبز والتونة والبندق والسّمك وزيت السمك.

الأطعمة المحتوية على فيتامين B

حيث فيتامين B يحافظ على الأعصاب ويساعد على إفراز المواد الكيميائية اللازمة لعمليات الاتصال العصبي داخل الجسم. حيث فيتامين B١٢ , B٦ وحمض الفوليك تجعل الناقلات العصبية في الجسم تعمل بكفاءة. وعندما تقل نسبة فيتامين B يحدث اضطراب في الأداء العقلي. وأهم مصادر اللحوم وحبوب وخبز تباغ الشمس والحمص والبطاطس والموز والمأكولات البحرية.

الأطعمة المحتوية على الليتولين

لأنه يقلل من فرط نشاط الخلايا المناعية «الدبقية» التي تدمر المخ عند زيادتها وهو يوجد بكثرة في الكرفس والسبانخ والجزر وزيت الزيتون.

الأطعمة المحتوية على صبغات الكاروتينويد والفلافونويد

لأنها تساعد على بقاء تلف خلايا المخ مع تقدم السن وهي موجودة في الأوراق الخضراء والخردل والسبانخ واللفت والكرنب.

القهوة Coffee

أن الكافيين واحد من ٢٤ مركب يساعدون في خفض مستويات بروتين رئيسي في المخ يؤدي إلى الزهايمر.

الكاكاو :Cacao

أن خلاصة الكاكاو التي يطلق عليها اسم «لافادو» يمكن أن تقلل أو تمنع الأضرار التي تؤثر في المسارات العصبية لدى مرض الزهايمر. وهذا يعني أن أعراض الحالة مثل التدهور المعرفي يمكن أن يتباطأ أو يتأخر ظهوره. كذلك تساعد خلاصة الكاكاو على تدفق الدم إلى أجزاء من الدماغ.

