

اضطرابات الذاكرة وعلاقتها بالتغذية

س: ما هي أسباب اضطرابات الذاكرة وعلاقتها بالتغذية؟

ج: هناك أسباب عديدة لاضطراب الذاكرة منها:

- الأسباب المرضية: كأمراض تصلب الشرايين وقصور الغدد والسكر والحساسية والزهايمر.. وغيرها.

- الأسباب المتعلقة بالغذاء وهي ما يهمنا هنا.. منها:

- سوء التغذية: المعروف أن الدم هو الذي يغذي الجسم كله

بما فيه المخ، فإذا كان الدم محملاً بالكوليسترول والدهون -

نتيجة لسوء التغذية - الأمر الذي يجعل شريان الدم ومروره إلى المخ بطيئاً وهو ما يؤثر تلقائياً على عمليات التذكر والذاكرة.



لأن المخ به «ناقلات عصبية» هي بمثابة مفتاح تشغيل المخ والذي يعمل بكفاءة في حالة انسياب الدم بصورة طبيعية والعكس صحيح، سوء التغذية يؤدي إلى حدوث اضطرابات في الذاكرة.

وهناك أغذية وفيتامينات صحية يؤثر وجودها أو نقصها على الذاكرة إيجاباً أو

سلباً وذلك لأنها تساعد على نقل الدم للمخ بشكل أسرع ومنها:

المنجنيز: ويتوفر في البقول والحبوب والافوكادو، ومع الحرص على تناولها باعتدال وبعيدا عن الكالسيوم.

الزنك: وهو مهم جدا لأنه يطرد السموم من المخ ويتوفر في الزبادي والبيض والمشروم واللب الأبيض.

فيتامين "B complex": وهو مهم جدا لأن نقصه في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات



في الذاكرة ويتوفر في كل المنتجات الحيوانية والحبوب والمشروم وكل ما سبق ذكره يمكن تناوله في صورة حبوب أو أقراص (مكملات) بشرط أن يكون تحت إشراف طبي دقيق؛ لأن الطبيب المختص وحده هو الذي يستطيع تحديد ما يحتاجه كل إنسان والجرعة اللازمة.

وتجدر الإشارة إلى أن "حبوب لقاح النحل" من الأغذية المهمة جدا لتقوية الذاكرة مع مراعاة أن يكون تناولها تحت إشراف طبي لأنها قد تسبب الحساسية لبعض الناس وأيضاً هي ممنوعة على مرضى الحساسية.

س: ما مرض الزهايمر؟ وهل هناك أغذية معينة تقاوم الإصابة به؟

ج: اكتشف مرض الزهايمر سنة ١٩٠٧م على يد طبيب ألماني اسمه «زهايمر»، وهذا العالم اكتشف عند قيامه بتشريح «مخ» بعض مرضى الزهايمر عقب وفاتهم وجود نسبة عالية من عنصر الألومنيوم السام يقابله نقص شديد في بعض العناصر

المهمة وعلى رأسها عنصر الزنك وكذلك نقص في فيتامين "B12" وهو الأمر الذي جعل العلماء يربطون بين الإصابة بمرض الزهايمر وزيادة عنصر الألومنيوم السام.

ففي إنجلترا وعلى سبيل المثال: وجد أن نسبة الألومنيوم الموجود في مخ مريض الزهايمر تزيد بمعدل ٥٠٪ عن الإنسان السليم.. واكتشفوا أن بعض أسباب زيادة عنصر الألومنيوم في مخ الإنسان تأتي من مياه الشرب بسبب: المواسير والصنابير التي تمر بها المياه.

أما في الولايات المتحدة الأمريكية: فقد اكتشفوا أن الوجبات الجاهزة السريعة بها نسبة عالية من الألومنيوم السام.. وأيضًا بسبب العبوات الغذائية المغلفة من الداخل بالألومنيوم كعبوات العصائر وغيرها.. وأيضًا بسبب الطهي في الأواني الألومنيوم والتي تم حظر استخدامها تمامًا هناك، وفي دول كثير في العالم تزيد فيه نسبة الألومنيوم ما بين (٢ إلى ٣مم) وهي نسبة كبيرة جدًا وبالتالي ضارة جدًا على صحة الإنسان.

ولذلك يجب التنبيه جيدًا عند استخدام جميع المنتجات الغذائية وغيرها مما يستخدم الإنسان في حياته اليومية، فعلى سبيل المثال:

هناك بعض أنواع الشامبو الخاصة بالشعر وكذلك بعض مزيلات العرق وغيرها من هذه المنتجات تزيد فيها نسبة الألومنيوم بدرجة كبيرة ولذا يجب التأكد منها قبل استخدامها

وأيضًا هناك أنواع من "الأدوية المضادة للحموضة"، تزيد فيها نسبة "هيدروكسيد الألومنيوم" وهي شديدة الخطورة على المخ.

كل ما سبق ذكره عن عنصر الألومنيوم ينطبق على عنصر الزئبق فأى زيادة في معدلات هذين العنصرين ضارة جدا بصحة الإنسان.

لذا يجب الانتباه والحذر ومراعاة جميع الوسائل الصحية السليمة عند التعامل مع المنتجات المصنعة والمختلفة والجاهزة سواء التي نأكلها أو نستخدمها، وكذلك الحذر عند تناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية المصنعة بأن يكون تناولها تحت إشراف طبي دقيق.

وأخيراً اتباع نظام صحي غذائي سليم الأمر الذي يحافظ على صحتنا ويقينا شر الأمراض.

س: ما أفضل أواني الطهي بعد حظر استخدام أواني الطهي المصنوعة من الألومنيوم؟

ج: الأفضل صحياً وعلى الترتيب:

١. الأواني الحديد ولكنها قد تكون نادرة بعض الشيء.
٢. الأواني الزجاجية أو الفخار المعروف المصدر (على أن يتم نقعها في ماء واخل لمدة ٢٤ ساعة قبل الاستعمال للتخلص من الرصاص).
٣. الأواني المطلية من الداخل بـ «الأنياميل».
٤. الأواني المصنوعة من «الاستنلس تيل».
٥. الأواني التي لا يلتصق بها الطعام شرط ألا يكون بها أي خدوش أو جروح.

س: أنا سيدة أعاني من أعراض تشبه الزهايمر أو يمكن تسميته بـ «الذاكرة الانتقائية» فلما أتذكر أشياء وأنسى أشياء أخرى ويزيد من خطورة الأمر أن عملي شاق ويحتاج لتركيز وذاكرة قوية.. فهل هناك أغذية معينة تساعد على تقوية الذاكرة؟ خاصة أنني أتناول فيتامينات مصنعة ولم أصل للنتيجة المرجوة.

ج: أولاً لا بد من اتباع نظام غذائي صحي سليم يعتمد على تناول كل الأطعمة باعتدال وحسب النسب العلمية الخاصة بأمراض اضطرابات الذاكرة وهي كالتالي:

- ٨٠ ٪ كربوهيدرات معقدة بمعنى غير المكررة أي كما خلقها الله سبحانه وتعالى مثل القمح الكامل بقشره أو بالنخالة والبليلة والأرز بقشره.. وهكذا.

- ١٠ ٪ بروتين.

- ١٠ ٪ دهون.

وفي حالة عدم التحكم في تناول نوع معين من هذه الأغذية يمكن الاستعاضة عنه بالمكملات الغذائية في صورة فيتامينات "B.COMPLEX" أو "B12"، والزنك والسيلينيوم وكذلك البورون "Boron" فهو يعمل على تقوية الذاكرة كما أنه يساعد في عملية الحرق ويتوفر في البصل والزبيب ويمكن عمل وجبة تشمل العناصر الثلاثة "الزنك والسيلينيوم والبورون" ويكون الفائدة مضاعفة وذلك بإضافة الزبيب على الكورن فليكس.

وهناك تمارين معينة تساعد على تقوية الذاكرة ومنها:

سد النفس لمدة ٣٠ ثانية كل ساعة لمدة عشرة أيام متتالية فهذا التمرين يساعد على وصول الدم للمخ بشكل أسرع وتحسين الذاكرة.

- تدوين الجدول اليومي للأنشطة المختلفة التي ننوي القيام بها.

هذه الطريقة تساعد على تقوية الذاكرة بل إن القيام بعملية الكتابة نفسها قد يجعلها لا تحتاج للعودة إليه مرة أخرى لأننا نتذكره جيداً.

- حل الكلمات المتقاطعة: أنها أيضاً تساعد الذاكرة.

- ومن أهم الأشياء التي تساعد على تقوية وتحسين الذاكرة جدا ممارسة الرياضة في الهواء بشكل منتظم أي نوع من أنواع الرياضة وقد تكون المشي لمدة نصف ساعة يوميا.