

یادداشت

غذاهای ضد آلزایمر

احمد دلبری

متخصص طب سالمندی



نکته مهم در این است که با رعایت برخی نکات می شود تا ۴۰ درصد از بیماری آلزایمر پیشگیری کرد. آلزایمر وقتی اتفاق می افتد که سلول مغزی ما آسیب ببیند و ما دچار مرگ سلول مغزی شویم. یکی از این راهکارها داشتن قلب سالم است؛ به طوری که هر چه قلب سالم تر باشد، داشته باشیم، خون رسانی به مغز بهتر صورت می گیرد و امکان مرگ سلول مغزی کمتر است. سلول مغزی مانند سلول عضلانی است. مطالعه خوب است اما نه اینکه روخوانی کنیم، روخوانی خیلی تأثیر ندارد، بلکه سلول مغزی باید فعال شود. فعالیت های ورزشی نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به آلزایمر دارد؛ به طوری که دیده شده افرادی که ورزشکار هستند امکان ابتلای آنها به آلزایمر خیلی کمتر است. رژیم حاوی این مواد، میوه ها و به خصوص ویتامین E، B۱۲ و اسید فولیک می تواند کمک کننده بسیار خوبی برای پیشگیری از آلزایمر شود. غذاها و مواد غذایی سرشار از ویتامین E مثل گل کلم، کلم بروکلی، موز، عدس، لبنیات کم چرب، گوشت سفید و اجیل ها بسیار کمک کننده هستند، ضمن اینکه اخیرا به تأثیر زیاد زنجبیل نیز اشاره شده است. هر چه سوسیس و... مصرف کنیم امکان ابتلا به آلزایمر بیشتر است؛ ضمن اینکه نکته ای اخیرا به آن اشاره شده تعاملات اجتماعی است؛ به طوری که دیده شده افرادی که در طول زندگی تنها بوده و دچار اضطراب و افسردگی بوده اند، شانس بیشتری برای ابتلا به آلزایمر دارند.

ویژه

وقتی هوا آلوده است، سبب بخورید

یک متخصص تغذیه، سبب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد که از دسته فیبرهای محلول در آب و باعث تسهیل دفع سرب از بدن است. منصور رضایی گفت: از سایر منابع پکتین می توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه های حاوی پکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می شود حداقل یک سبب در طول روز مصرف شود. وی ریزمغذی روی را از مواد مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن پرشمرد و افزود: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده و ترجیحا جوانه زده به خصوص غلات سبوس دار از منابع سرشار از روی هستند. این متخصص تغذیه ادامه داد: لبنیات کم چرب، انجیر، لیمو، گریپ فروت، برگ ذرت زرد، بادام، گردو، پسته، مغزها، آجیل، سبزیجات برگی شکل مثل کلم، اسفناج، جعفری، کاهو، از منابع غنی منیزیم هستند

تاثیر لبنیات بر عملکرد بهتر دستگاه گوارش

کندند و به میکروبیوتای سالم تر کمک کنند که بر هضم و عملکرد روده تأثیر می گذارد. ماست و بیشتر پنیرها غذاهای تخمیر شده هستند. پروبیوتیک ها را می توان در برخی از غذاهای لبنی مانند ماست و کفیر یافت که می تواند به سلامت روده نیز کمک کند. خوردن لبنیات در سه مورد بازاریابی و سوخت گیری و آبرسانی مجدد، کمک کند. غذاهای تخمیر شده حاوی کشت های زنده می توانند باکتری های مفیدی را به دستگاه گوارش اضافه

مصرف غذاهای لبنی مانند شیر کم چرب با بدون چربی، ماست و پنیر برای داشتن تغذیه مناسب ضروری است. غذاهای لبنی حاوی مقادیر بهینه تمام آمینو اسیدهای ضروری هستند که بدن به تنهایی قادر به ساخت آن نیست. برای ورزشکاران شیر می تواند مصرف انرژی از طریق ورزش بر رشد و سلامت کودکان و نوجوانان تأثیر می گذارد و هر تغییری در تعادل این دو عامل می تواند منجر به اثرات نامطلوبی در سلامتی آن ها شود.

خوراکی هایی برای کمک به التهاب وجود دارد که می توان با اضافه کردن آنها به رژیم غذایی جلوی ابتلا به بیماری های التهابی را گرفت. التهاب زمانی اتفاق می افتد که یک عامل فیزیکی و اکشن ایمنی را تحریک کند. التهاب به معنای وجود عفونت نیست، اما عفونت می تواند باعث التهاب شود. برخی از نمونه های شرایط التهابی عبارتند از: بیماری التهابی روده، آسم، آرتریت روماتوئید، آلزایمر و سرطان.



گوجه فرنگی



فرقی نمی کند که گوجه فرنگی را در سالاد یا حتی یک میان وعده بخورید، گوجه فرنگی منبع عالی ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن (یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی) است.

روغن زیتون



روغن زیتون یک روغن یخت ویز سالم و همه کاره و جزو اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای است، روغن زیتون دارای خواص ضد التهابی زیادی است که آنتی اکسیدان فراوانی دارد. از جمله اولئوکاتال. این آنتی اکسیدان به روشی مشابه آیبیروفن عمل می کند.

سبزیجات



سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ سرشار از ویتامین K هستند؛ ویتامینی که دارای خواص ضد التهابی بالایی است. همه اینها را می توان به راحتی به سوپ، خورش یا سالاد اضافه کرد.

آجیل



آجیل، به ویژه بادام و گردو، می تواند به مهار بیماری های التهابی کمک کند و به طور خاص در درمان آرتروز همراه با فندق، بادام زمینی و مغز پسته مفید بوده است.

خطر مصرف داروهای کاهش وزن در کودکان

دانشمندان هشدار می دهند که مصرف داروهای کاهش وزن پر مصرف در میان مردم می تواند برای سلامتی کودکان و جوانان خطرناک باشد. در نتیجه این تحقیق اعلام شد با وجود اینکه GLP-1RA در بزرگسالان اثرات امیدوارکننده ای داشته، استفاده نادرست از آن ها در کودکان و نوجوانان موضوعی نگران کننده است. به گفته دانشمندان، وجود آگونیست های گیرنده پپتید شبه گلوکاگون ۱ glucagon-like peptide-۱ receptor در داروهای

دانشمندان هشدار می دهند که مصرف داروهای کاهش وزن پر مصرف در میان مردم می تواند برای سلامتی کودکان و جوانان خطرناک باشد. در نتیجه این تحقیق اعلام شد با وجود اینکه GLP-1RA در بزرگسالان اثرات امیدوارکننده ای داشته، استفاده نادرست از آن ها در کودکان و نوجوانان موضوعی نگران کننده است. به گفته دانشمندان، وجود آگونیست های گیرنده پپتید شبه گلوکاگون ۱ glucagon-like peptide-۱ receptor در داروهای

جدول سودو کو

			۳	۵	۶		
				۶		۲	۳
			۲	۸	۱	۵	۹
۶	۷		۱	۹		۹	۳
۱	۸		۹	۴			
۲	۹			۱		۵	
۵	۳			۸		۴	
		۲	۶	۸	۹		۷
		۸	۴		۷	۳	۲

۶	۳	۷	۴	♥	۸	♠	۱	۶
۴	۱	۶	۳	♠	۷	۶	♥	۸
♥	♠	۸	۱	۶	۷	۳	۴	۴
۶	۷	۱	♠	۳	۸	۴	۶	♥
۱	۸	۴	۶	♥	۷	۱	۶	۳
۳	۸	♥	۷	۱	۶	۳	۴	۴
۸	۴	۳	۶	۱	۷	۴	۶	۳
♠	♥	۱	۶	۴	۳	۸	۶	۳
۷	۶	۳	۸	♥	۴	۱	۶	۳

نکته

گوشت قرمز تأثیر مستقیم بر التهاب بدن ندارد

مطالعات نشان می دهد گوشت قرمز به تنهایی ممکن است به طور مستقیم با التهاب در بدن مرتبط نباشد. شواهد نشان می دهد که مصرف گوشت قرمز با التهاب مرتبط نیست و در عوض، این ارتباط بیشتر با شاخص توده بدنی است. گوشت قرمز یک ماده غذایی رایج در رژیم غذایی است که متخصصان گاهی اوقات به دلایل سلامتی محدود کردن مصرف آن را توصیه می کنند. محققان ۳۴۲۸ شرکت کننده بین سنین ۴۵ تا ۸۴ سال را بررسی کردند. محققان داده های به دست آمده از پرسشنامه بسامد مواد غذایی و همچنین داده هایی را در مورد قد و وزن جمع آوری کردند. آنها متغیرهای کمکی متعددی از جمله سیگار کشیدن، سطح فعالیت بدنی، سطح تحصیلات، سن، جنسیت و درآمد خانوار را نیز بررسی کردند. محققان مصرف گوشت قرمز فراوری شده و فراوری نشده توسط شرکت کنندگان و ارتباط آن با نشانگرهای التهابی خاص را مورد بررسی قرار دادند. آن ها متابولیت های پلاسمای را به عنوان «تأثیر رژیم غذایی پس از فراوری، هضم و جذب غذا و ارتباط با نشانگرهای التهاب» بررسی کردند، که به توضیح رابطه بین رژیم غذایی و سلامتی کمک می کند. نتایج این مطالعه نشان داد که فاکتور مهم دخیل در این رابطه، شاخص توده بدنی شرکت کنندگان بود. هنگامی که محققان شاخص توده بدنی را محاسبه کردند، ارتباطی بین مصرف گوشت قرمز و شاخص های التهاب پیدا نکردند. به اعتقاد محققان سطوح بالاتر گلوتامین نشان دهنده التهاب کمتر است. آنها دریافتند که مصرف بیشتر گوشت قرمز فراوری نشده با سطوح متابولیت کمتر مرتبط است.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- ضربه ای در فوتبال- تمساح
۲- شاعر نوپرداز- عمل ریبه-ا
نوعی رنگ
۳- فرانکس- کج و ناراست- چهارپایان
۴- مسافر خانه مدرن- رود فرانسه- صف ورسته- زشت و ناپسند
۵- چه زمانی؟- پادشاه حبشی- زورگو
۶- تنبل- جمع ماده- زدن روی مو
۷- هم پیشه- گردش روزگار- کجاست؟
۸- طرف چپ- قرقره- گردنکش
۹- سوره ۷۲ قرآن کریم- خراب- ماه چهارم میلادی
۱۰- پیش شماره تلفن- ادویه هندی- ابزار
۱۱- گرم کدو- خجسته- برج فرانسه
۱۲- سالخورده و پیر- پیشکش کردن- حرف گزینش- خوراک ساعت
۱۳- سودوقایده- فریاد شادی- صفار
۱۴- اسراف کار- موش خرما- نبرد روزم
۱۵- مجسمه مصریان قدیم- انسان ها

حل جدول ۱۶۸۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شماره ۱۶۹۰

عمودی

۱- الیافی از جنس سیلیکات که برای تهیه نخ های نسوز بکار می رود- خوشبخت
۲- هلاک- محل عبادت مسلمانان- غارتگر
۳- آرزوها- حرکت و جنبش- بد خلق و خشمگین
۴- تیغه آزمایشگاهی- میوه هزاردانه- بخیه درشت- بانگ جانور درنده
۵- بارگاه پادشاهان- ضروری و لازم- پوشش ستور
۶- هنوز بیگانه- پرستار- راه کج و غلط
۷- رطوبت- گدای سمج- ریاکار
۸- توان تخلف از اوامر شرعی- از امراض واگیردار- آهو
۹- واصل شد- گوسفند استرالیایی- برگ برنده
۱۰- پنیرش معروف است- تلاش- کلام تعجب بانوان
۱۱- بوی پشم سوخته- شخص غیرمعلوم- هنگام عصر
۱۲- دعای زیر لب- حیوان وحشی- تولیدکننده- قرض و بدهی
۱۳- سخت و مشکل- پشته علف- میوه ای با پوست قهوه ای
۱۴- آحاد در ریاضی- هیبت داوران- متجدد
۱۵- آزادخواه- تردیدداشتن

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱