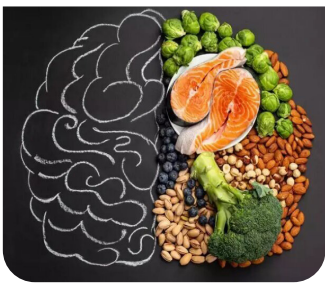


نقش تغذیه در کاهش آلزایمر



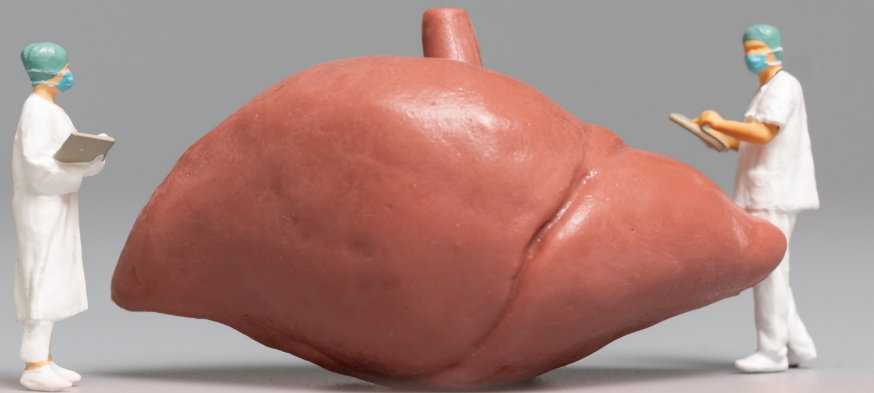
غزاله اسلامیان
متخصص تغذیه

نمی‌توان دقیقاً پیش‌بینی کرد که کسی به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شود، اما عوامل متعددی ممکن است این احتمال را افزایش یا کاهش دهد. برخی از این عوامل مانند سن و ژنتیک را نمی‌توان کنترل کرد اما رژیم غذایی از دیگر عوامل مرتبط با بیماری آلزایمر است که در روند ابتلا و پیشروی این بیماری اثر دارد. طبق نتایج حاصل از مطالعات، برخی از غذاهای غذایی ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، بر این اساس مصرف گروه‌هایی از مواد غذایی از پیشرفت بیماری در مبتلایان به آلزایمر جلوگیری خواهد کرد. تحقیقات زیادی برای بررسی این موضوع که کدام غذاها و الگوهای غذایی ممکن است برای افراد مبتلا به آلزایمر مفیدتر باشند انجام شده است. چندین مطالعه معتبر ارتباط بین رژیم غذایی مبتدیان را با پیشرفت کبدن رژیم بیماری آلزایمر را تایید کرده‌اند. این رژیم‌ها سرشار از چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌هاست. مصرف غذاهای شسته‌شده از انواع نان‌های سبوس‌دار، میوه، سبزیجات، حبوبات، مغزها، صوفی کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس، استفاده منظم از انواع ماهی‌ها را اغلب گفته می‌شود که ماهی‌های غنی‌تر از روغن‌های زیادی وجود دارد که خوردن ماهی به علت دارا بودن امگا ۳ برای سلامتی مفید است، لبنیات کم چرب، روغن‌های مایع برای پخت و پز به عنوان مثال روغن زیتون، کانولا و عدم استفاده از روغن‌های جامد، محدود کردن مصرف نمک در رژیم غذایی و کاهش مصرف غذاهای شیرین مانند شیرینی، بیسکویت، کیک و شکلات را از جمله اقدامات مؤثر در کاهش ابتلا و یا کند شدن روند بیماری آلزایمر است. منابع غذایی که حاوی چربی‌های اشباع، کلسیم بالا و قندهای ساده هستند ممکن است باعث افزایش التهاب در مغز و بدن مبتلایان به آلزایمر شود مصرف انواع شیرینی‌ها، کره، مارگارین، گوشت‌های چرب و غذاهای سرخ‌شده باید در مبتلایان و یا افراد مستعد این بیماری کاهش یابد.



خوراکی‌هایی برای بهبود کبد چرب

یک روش برای تهیه غذای رژیمی برای کبد چرب ترکیب گردو با پنیر است. گردو سرشار از گلوکاتایون، اسیدهای چرب آلفا و اسید آمینه آرژینین است. به همین دلیل زمانی که کبد در حال سم زدایی است، مصرف آن برای بدن مؤثر است. خوردن گردو در زمان صبحانه به سم زدایی آمونیاک از بدن کمک زیادی می‌کند. برخی از غذاها به دلیل نداشتن کلسترول و گلوکز با آلامی می‌توانند به حفظ سلامت کبد کمک کنند. جای تاثیر زیادی برای سلامت بدن به همراه دارد. همچنین می‌تواند به سلامت کبد کمک زیادی کند. نوشیدن ۵ فنجان چای سبز برای کبد بسیار مفید است. نوشیدن به بهبود وضعیت این بیماری کمک کند. وجود ترکیبی به نام «گلوکاتین» در این نوشیدنی به عملکرد کبد کمک زیادی می‌شود.



زرد چوبه

در صیغانه می توانید به غذای زردپوه اضافه کنید. قرن هاست که در کشور هند از این پودر به عنوان یک دارو استفاده می شود. گهرومین یک ماده موثر در زردپوه است که خاصیت بیولوژیکی قوی ترمندی دارد. مصرف زردپوه همراه با یکی از غذاهای صیغانه می تواند برای درمان کیدرب موثر باشد. به علت زردپوه اضافه کنید.

سید

یکی از فوایدی های مفید برای پاکسازی کبد «سیر» است. از آنجا که سیر سرشار از گوگرد است باعث فعال شدن آنزیم های کبدی می شود و سموم بدن را دفع می کند. سیر حاوی مقادیر زیادی از سلنیوم است.

گردد

یک روش برای تهیه غذای رژیمی برای کبد چرب ترکیب گردو با پنیر است. گردو سرشار از گلیتوئین، اسیدهای چرب امگا ۳ و اسید آمینه آرژینین است. به همین دلیل زمانی که کبد در حال سم زدایی است، مصرف آن برای بدن مؤثر است. خوردن گردو در زمان صبحانه به سم زدایی آمونیاک از بدن کمک زیادی می‌کند.

سبزیجات

سبزیجات هم می‌توانند یک سببانه رژیمی برای کبد چرب باشند. از جمله این سبزیجات مفید می‌توان به کلم پیچ، کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم اشاره کرد. به دلیل وجود گل‌تاتیون در کلم این سبزیجات به افزایش آنزیم‌های پاک‌کننده سموم بدن کمک زیادی می‌کنند.

ضرورت تغذیه نوزاد با شیر مادر

پزشکی تهران،
عبید کرد،
تأهیمت تغذیه
توجه به شواهد
د شخصی های
مادر تا ۲ سالگی
آمارات انقش
در: ارتقا آگاهی

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، اهمیت ترویج تغذیه با شیر مادر را تأکید کرد. علیرضا یبایی منش، عنوان داشت: با توجه به اهمیت تغذیه شیرمادر در دین مهد اسلام و نیز با توجه به شواهد علمی مستند و ثابت شده که بهبود شاخص‌های زندگی و اختصاری در طول عمر تغذیه با شیر مادر تا ۲۴ سالی کاهش مرگ و میر کودکان و ارتقاء سلامت آنان ناشی از آن است. اهداف تغذیه با شیر مادر: ارتقاء آگاهی

جدول سودو کو

		9	1			4		3
			8					
1			3	4	7	8	9	
		8	5	2	3			
	3	7	9	8	1	2	5	
	2	5				3		8
	5		4		8	7	3	
3	7	4			9		8	6
	9			3	5			2

نکته

اکسن پنوموکوک الزامی است

مسئول اداره ایمن سازی وزارت بهداشت گفت: در برنامه کشوری واکسناسیون کودکان، از این پس تزریق واکسن بنیوموکوک در سه نوبت ۲ ماهگی، ۴ ماهگی و ۱۲ ماهگی الزامی است. مسکن در این افراد؛ واکسن بنیوموکوک مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی و ژهرایی است که دارای واکنش به واسطه ساید باکتری بنیوموکوک راپوششی می دهد. وی اظهار کرد: بنیوموکوک یکی از مهم ترین علل عفونی است که موجب عفونت های شدید در همه گروه های سنی می شود. ژهرایی گفت: با تزریق این واکسن می توان از مرگ سالانه بیش از ۱۰۰ کودک زیر ۵ سال جلوگیری کرد. ژهرایی افزود: تزریق این واکسن موجب تنوع بی قراری کودک می شود که با خوراکندن چند قطره استامینوفن قابل کنترل است.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- چهارگوش هندسی- فیلمی، از مازیار میری
۲- لقب شاعر در شعر- از فیلم‌های آفره هیکاک-
۳- یخزن ۳- میمون آدم‌نما- خوش‌دستکار- مظهر ۴-
خیزن هوا- کشوده- خوش‌شدی- مقابل مادگی ۵-
مسواوی- مادرگرامی- سستی ۶- آزمون بین‌المللی
زبان روسی- شهر خربزین- کش‌دشتن بر چتری ۷-
سعی و کوشش- آدم‌زنی شمال ایران- باطل‌چراغ ۸-
جان‌نشین هارون‌الرشید- حق‌ناحق سازمان ملل
۹- متحد- کشوری آسیایی ۹- از بلایای طبیعی- شهری
۱۰- حرف‌ندا-
۱۱- آلوده ۱۱- شهری در آذربایجانغربی- فیلمی
۱۲- زینبا پاک‌رون- طوطی ۱۲- اشتباه ۱۳- از تبعه‌ها
۱۴- فرمانبردار ۱۳- عذاب و
۱۵- سختی- پیش از اندازه- عذاب‌نگاه مسیحیان ۱۴- از
۱۵- رفته- بوشاک سر- شهری در سویس ۱۵- یکی
۱۶- آثار تاریخی کرمان- سار- دژ و دیوار پیرحرف

١٨٩٤ جدول

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	ا	خ	ن	و	ل	ا
۲	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۳	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۴	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۵	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۶	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۷	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۸	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۹	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۱۰	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۱۱	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۱۲	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک
۱۳	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا	ج	ا	ش	خ	ن	و	ل	ا
۱۴	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک	ی	م	ا	ر	م	ی	ک

عمودی

۱- شاعر عرب سده چهارم- فیلمی از حواد عرتی ۲- صورت و چهره- تکنیکی در فوتبال-
۳- مقابل کوتاه- درنگ کردن- فیلمی از میلاد کی مرام ۴- چوبه دستی پیرمردان-
شای رمزی- دفاع فوتبال- پرچم ۵- راکب- واحدی در صداوسیمای- آقای ایستایابی
ادبیاطور- حرف اول یونانی- آنچه رویش پوشیده نباشد ۶- پختن- رحمت- قطعه‌ای
چرخ خیاطی ۸- از دروازه های شهر بلو- سرپرده ۹- مهاجم اسبق ریوسپولیس ۹-
ان‌کننده- پایتخت کوبا- فریاد ۱۰- شادمان- شهری در فرانسه- خطاب بی ادبانه ۱۱- کلام
۱۲- سرد خانه خانگی- همسر بهرام گور ۱۳- قطار- حرف پیروزی- پيشوا و بهر- چغندر
۱۴- جستجوي- حلزون- پروازکننده ۱۵- ادیت- قومي زرد پوست- دشنام ۱۵- فیلمی
بارول رید- درخشان کننده