وصفات غذائية للحفاظ على صحة الدماغ و الوقاية من الزهايمر

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول قائمة من الخضار الورقي والفواكه يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر، الذي يصيب بعض كبار السن مع تقدم العمر.

وكشفت الدراسة التي نشرت في دورية "علم الأعصاب" أن الأشخاص الذين لا يعانون من أي عارض من أعراض الخرف، يتناولون على الأقل حصة واحدة من الخضار الورقي الأخضر في اليوم،

وفي حالة كان مرض الزهايمر منتشر في عائلتك، فهذا لا يعني أن إصابتك حتمية، ومع ذلك، فإن تناول الخضار الورقي بانتظام يمكن أن يساعد في منع الخرف ويحّسن من الصحة العامة، بحسب ما يقول موقع timesnownews.

وتشمل قائمة الخضار والفواكه التي يُنصح بتناولها بانتظام:

الحبوب الكاملة

وعلى سبيل التوضيح، تعد الخضار الورقية أغنى مصادر حمض الفوليك وفيتامين "إيه" و"فيتامين "سي"، والألياف ومضادات الأكسدة، وتعزز هذه العناصر كلها صحة الدماغ على المدى الطويل.

وكانت العديد من الدراسات السابقة أوضحت كيف يؤدي النظام الغذائي دورا رئيسيا في الشيخوخة والصحة المعرفية.

ويرى الخبراء أن الطعام واحد من أفضل الطرق لمنع الاختلال المعرفي مع تقدم العمر.

وهناك قائمة أطعمة بعينها يمكن أن تدعم صحة الدماغ، في حين أن أخرى يمكن أن تؤدي بصمت إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض.

والخرف من أهم الأسباب التي تؤدي إلى إصابة المسنين بالعجز وفقدانهم استقلاليتهم.

ويحدث الخرف بسبب مجموعة مختلفة من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدماغ، مثل مرض الزهايمر أو السكتة الدماغية، بحسب موقع منظمة الصحة العالمية.