قائمة بالأطعمة التي يمكن أن تمنع الإصابة بالخرف!

يتوقع أن يصل عدد المرضى بالخرف إلى 130 مليوناً بحلول عام 2050، و مع ذلك يمكن أن تساعد بعد الأطعمة بمنع أو تأخير الإصابة بهذا المرض الذي يفقد المصابون به قدراتهم الإدراكية تدريجيا.

ويعد الزهايمر من أكثر أنواع الخرف شيوعاً إذ يمثل نحو 80% من حالاته ، ويؤثر بما في ذلك على الذاكرة والتفكير والسلوك.

تقول الدكتورة سابرينا فيلسون إن أحد أفضل الأنظمة الغذائية للمساعدة في منع أو إبطاء تدهور الدماغ هو نظام مايند الغذائي، بحسب express.

ونظام مايند هو مزيج من نظام البحر الأبيض المتوسط ونظام داش، ويتكون من الخضار الورقية الخضراء، والمكسرات والتوت البري وكل الحبوب الكاملة والسمك والدواجن وزيت الزيتون.

ولاتباع نظام مايند الغذائي يحتاج المرء إلى تناول ثلاث حصص من الحبوب الكاملة يوميا.

والحبوب الكاملة هي تلك التي تحتوي على طبقة خارجية غنية بالألياف، تسمى النخالة، وجزء داخلي مليء بالعناصر الغذائية، وجزء مركزي نشوي يسمى السويداء.

وتوفر الحبوب الكاملة الألياف وفيتامينات ب وحمض الفوليك ودهون أوميغا 3 والبروتين ومضادات الأكسدة

والمغذيات الدقيقة.

يمكنك دمج الحبوب الكاملة في نظامك الغذائي عبر مقايضات غذائية بسيطة، على سبيل المثال بدلا من الخبز الأبيض أو الأرز، اختر أنواعا من الحبوب الكاملة والأرز البني؛ وابحث عن "معكرونة القمح الكامل" و"الشوفان الكامل".

وفيما يتعلق بالخضروات فإن الكرنب واللفت والسبانخ تعتبر "جيدة بشكل خاص"، لتعزيز وظيفة الدماغ بحسب الدكتورة فيلسون.

كذلك، يُنصح باستخدام البقوليات "كل يومين"، مثل: الفاصولياء، والفول، والفاصولياء الحمراء والسوداء.

يُقترح حصة واحدة من الدواجن، مثل الدجاج والديك الرومي، "مرتين في الأسبوع" والأسماك "مرة واحدة في الأسبوع".

هذه الأطعمة غنية بالبروتين وقليلة الدهون المشبعة، مما يعني أنها مفيدة لصحة دماغك.

يشار إلى أن الدراسات البحثية تظهر أن الالتزام بنظام مايند الغذائي يقلل من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة تصل إلى 53 بالمائة.