دراسات تكشف وجبات غذائية تتصدى للخرف!

يتم طرح الأسئلة بشكل دائم عن صحة الدراسات التي تشير إلى أهمية تناول أغذية محددة لدعم وتعزيز صحة الدماغ، والحفاظ على القدرات العقلية في الشيخوخة.

وقال الخبراء إنه "على الرغم من صعوبة إجراء دراسات التغذية، إلا أن هناك مجموعة مقنعة ومتنامية باستمرار من الأبحاث تشير إلى أن بعض الأطعمة والوجبات الغذائية قد تقدم فوائد حقيقية لدماغ شيخوخة".

وتقول مديرة التغذية والطب النفسي الأيضي في مستشفى ماساتشوستس العام ومؤلفة كتاب "هذا هو دماغك على الغذاء الدكتورة أوما نايدو، "لا يعرف العلماء حتى الآن على وجه اليقين أسباب مرض الزهايمر، وهو الشكل الأكثر شيوعا للخرف، ولا يوجد حاليا دواء يمكنه عكس ،لكن يمكننا التأثير على طريقة تناولنا للأكل".

واظهرت الأبحاث، أن "الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسمنة

ومرض السكري هم أكثر عرضة من أولئك الذين ليس لديهم مثل هذه الظروف لتجربة التدهور المعرفي المرتبط بالعمر".

وأضافت الدكتور نايدو، إن "مخاطر الإصابة بهذه الحالات يمكن أن تزداد بسبب سوء التغذية والتمارين الرياضية، مما يشير إلى أن هناك أشياء يمكنك القيام بها لتقليل فرص الإصابة بالخرف".

وتم عرض نظامين غذائيين على وجه الخصوص ، حمية البحر الأبيض المتوسط ونظام مايند الغذائي وكلاهما يشجع على المنتجات الطازجة والبقوليات والمكسرات والأسماك والحبوب الكاملة وزيت الزيتون في الدراسات العلمية لتوفير حماية قوية ضد التدهور المعرفي.

وحللت إحدى الدراسات، التي نُشرت في عام 2017 الأنظمة الغذائية والأداء المعرفي لأكثر من 5900 من كبار السن في الولايات المتحدة، ووجد الباحثون أن أولئك الذين التزموا بشكل وثيق إما بنظام البحر الأبيض المتوسط أو حمية مايند كان لديهم خطر أقل بنسبة 30 إلى 35 في المائة من ضعف الإدراك من أولئك الذين التزموا بهذه الحميات بشكل أقل عن كثب.

وأشار موقع نيويورك تايمز في مقالة طبية التقى خلالها مجموعة من الأخصائيين إلى وجود أربع ركائز للنظام الغذائي المعزز للدماغ بحسب الخبراء

الخضاروالنباتات الخضراء

قالت الدكتور نايدو، إن "أحد التغييرات الكبيرة التي يمكنك إجراؤها على نظامك الغذائي هو "رفع مستوى لعبتك النباتية"، حيث تمتلئ الخضروات الورقية بالعناصر الغذائية والألياف، وقد ربطت بعض الأدلة القوية بينها وبين التدهور المعرفي البطيء المرتبط بالعمر".

وأجرى باحثون في إحدى التجارب العشوائية المضبوطة التي أجريت في إسرائيل، مسحا للدماغ لأكثر من 200 شخص تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات غذائية. ووجدوا أنه بعد 18 شهرا، فإن أولئك الذين اتبعوا نظاما غذائيا متوسطيا "أخضر" - أحدهم غني بالمانكاي (نبات أخضر مليء بالمغذيات) والشاي الأخضر والجوز، كان لديهم أبطأ معدل لضمور دماغي مرتبط بالعمر.

أولئك الذين اتبعوا إرشادات النظام الغذائي الصحي المنتظم والتي كانت أقل نباتية وسمحت بمزيد من

اللحوم المصنعة والحمراء من النظامين الآخرين كان لديهم انخفاض أكبر في حجم الدماغ.

كانت هذه التأثيرات الوقائية للأعصاب واضحة بشكل خاص عند الأشخاص الذين يبلغون من العمر 50 عاما أو أكبر.

الفواكه والخضروات الملونة

قال العديد من الخبراء إنه كلما كانت المنتجات الملونة على طبقك أكثر تلونا، كان الطعام عادة أفضل لعقلك.

وتابع الباحثون في دراسة رصدية واحدة عام 2021أكثر من 77000 شخص لمدة 20 عاما تقريبا، ووجدوا أن أولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بمركبات الفلافونويد، المواد الطبيعية الموجودة في الفواكه والخضروات الملونة والشوكولاتة والنبيذ، كانوا أقل احتمالا من أولئك الذين تناولوا كميات أقل من مركبات الفلافونويد للإبلاغ عن علامات الشيخوخة المعرفية.

واشار نظام مايند الغذائي تحديدا إلى، أن "التوت، وهو مصادر جيدة للألياف ومضادات الأكسدة، له فوائد معرفية،وكانت قد نظرت إحدى الدراسات التي نُشرت في عام 2012 إلى أكثر من 16000 شخص تتراوح أعمارهم بين 70 وما فوق لأكثر من اثني عشر عاما. وخلصت إلى أن النساء الأكبر سنا اللاتي تناولن المزيد من العنب البري والفراولة تأخرن في معدلات التدهور المعرفي: ربما لمدة تصل إلى 2.5 سنة.

قالت الدكتورة أليسون ريس، عضو المجلس الاستشاري الطبي والعلمي وفحص الذاكرة في مؤسسة الزهايمر في الولايات المتحدة: "لا أعتقد أن هناك أطعمة معجزة ، ولكن بالطبع من الجيد تناول الفاكهة والخضروات".

السمك والمأكولات البحرية

وتعد العديد من أنواع المأكولات البحرية، وخاصة الأسماك الدهنية مصادر جيدة لأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي ارتبطت منذ فترة طويلة بتحسين صحة الدماغ وتقليل خطر الإصابة بالخرف المرتبط بالعمر أو التدهور المعرفي.

وقال مدير برنامج تقييم الذاكرة في معهد نيو جيرسي للشيخوخة الناجحة في كلية طب تقويم العظام بجامعة روان، الدكتور ميتشل كلينج: "السمك هو غذاء الدماغ".

وقالت مديرة برنامج الوقاية من مرض الزهايمر في طب وايل كورنيل، ليزا موسكوني إن أحد الأحماض الدهنية المحددة من أوميغا 3 حمض الدوكوساهيكسانويك ، أو DHAالموجود في الماء البارد، والأسماك الدهنية، مثل السلمون ، هو "دهون الدماغ الأكثر انتشارا".

واضافت موسكوني، إن "أجسامنا لا تستطيع إنتاج ما يكفي من DHA بمفردها: "علينا توفيرها من النظام الغذائي، وهي حجة قوية تجاه تناول الأسماك."

المكسرات والحبوب الكاملة والبقوليات وزيت الزيتون".

وتم ربط المكسرات والبذور مرارا وتكرارا بتباطؤ التدهور المعرفي، ووجد باحثون في مراجعة واحدة عام 2021 لـ 22 دراسة حول استهلاك المكسرات شملت ما يقرب من 44000 شخص، أن أولئك المعرضين لخطر كبير من التدهور المعرفي يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل إذا تناولوا المزيد من المكسرات خاصة الجوز.

واشارت الدراسات إلى، ان "فوائد الحبوب الكاملة، والبقوليات، مثل العدس وفول الصويا، لصحة القلب والوظيفة الإدراكية، وفي دراسة أجريت عام 2017 على أكثر من 200 شخص في إيطاليا تبلغ أعمارهم 65 عاما أو أكثر، وجد الباحثون ارتباطا بين تناول ثلاث حصص من البقوليات في الأسبوع والأداء الإدراكي العالي".

وأكدت الأبحاث على أهمية وجود زيت الزيتون في غذائنا اليومي، هو مكون رئيسي في كل من حمية البحر الأبيض المتوسط وماينـد ، له روابط قوية مع الشيخوخة الإدراكية الصحية. وجدت دراسة أجريت عام 2022 على أكثر من 92000 من البالغين في الولايات المتحدة أن تناول كميات أكبر من زيت الزيتون كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 29 بالمائة بسبب الأمراض التنكسية العصبية و8 بالمائة إلى 34 بالمائة أقل من خطر الوفاة بشكل عام بالمقارنة مع أولئك الذين لايقوموا باستهلاك زيت الزيتون نادرا.

المكملات الغذائية"فائدة ضئيلة"

وفقا للخبراء لا يوجد دليل يذكر على أن المكملات الغذائية بما في ذلك الأحماض الدهنية وفيتامين ب أو فيتامين هـ ستقلل من التدهور المعرفي أو الخرف.

وقالت الدكتورة موسكوني، ان "المكملات لا يمكن أن تحل محل النظام الغذائي الصحي". و خلصت إحدى الدراسات الرئيسية التي أجريت على حوالي 3500 من كبار السن، على سبيل المثال ، إلى أن تناول مكملات أوميغا 3 ، والتي غالبا ما يتم تسويقها على أنها تدعم صحة الدماغ، لم تبطئ التدهور المعرفي".