

۵ غذای موثر در کاهش آلزایمر و افزایش حافظه و هوش

۱- **زغال اخته** محتوی آنتوسیانین است که اثر ضد التهابی و آنتی اکسیدانی داشته و ریسک بیماری آلزایمر را کاهش داده در افزایش بهره هوشی موثر است.

۲- **سالمون و ساردین** همه شنیده ایم که ماهی غذای مغز است ماهی چرب مانند سالمون و ساردین دارای امگا ۳ بوده و مغز را محافظت کرده و در تکامل مغزی موثر است . امگا ۳ نقش حیاتی در بالا بردن حافظه داشته بخصوص زمانیکه سن بالا می رود افرادیکه امگا ۳ بیشتری دریافت می کنند کمتر به دمانس و زوال عقلی مبتلا می گردند. برای سلامت قلب و مغز در هفته دو بار ماهی مصرف نمایید.

۳- **سیب** محتوی ترکیباتی است که مغز را از انواع آسیب ها که ناشی از بیماری های دژنراتیو مغزی است محافظت می کند مانند پارکینسون و آلزایمر ،یکی از این ترکیبات فلاونوئیدی است بنام quercetin که مغز را از آسیب های اکسیداتیو محافظت می کند مصرف یک سیب با صبحانه ریسک ابتلا به آلزایمر را کاهش می دهد.

۴- **تخم مرغ** زرده تخم مرغ حاوی مهمترین ماده برای ساختن مغز است بنام کولین مصرف مقدار کافی کولین بخصوص در ضمن تکامل جنین و شیرخوارگی به فراگیری کمک می کند همچنین دریافت کافی کولین در سنین بالاتر به افزایش حافظه کمک می کند.

۵- **چای سیاه و سبز** محتوی تیائین است که ایجاد آرامش می کند . نوشیدنی گرم استرس را کم کرده و تمرکز را بیشتر می کند.

دکتر اباضلتی مسئول تغذیه معاونت بهداشتی