

## أغذية تحفز تطور الخرف



كشف خبراء تغذية العادات الغذائية للأشخاص المصابين بالخرف، الأكثر ضرراً، والتي تحفز تطور المرض. وأشار الخبراء، إلى أن عدم وجود عقار لعلاج الخرف إلى الآن، جعله من الأمراض الصعبة. بالطبع توجد طرق عديدة ولكنها فعالة في إبطاء تطور المرض. وإحدى هذه الطرق هي اتباع نظام غذائي صحيح. ووفقاً لهم، فإن بعض الأطعمة المفضلة في الصباح لدى الكثيرين مثل النقانق وغيرها من اللحوم المعالجة، يؤدي تناولها باستمرار، إلى ضعف الوظائف المعرفية. كما أن احتواءها على نسبة عالية من النترات يسبب التهابات في الجسم، ما يزيد من تراكم اللويحات في الدماغ. وأوضح الخبراء أن إحدى العادات الضارة هي احتواء النظام الغذائي على كمية كبيرة من السكر. وكما هو معلوم يؤثر السكر في العديد من الجوانب الصحية للإنسان بما فيها عمل الدماغ. واستناداً إلى ذلك، ينصح خبراء التغذية المصابين بالخرف الإكثار من تناول الأطعمة النباتية الكاملة، الغنية بالمواد المغذية الضرورية للدماغ، ولها خصائص مضادة للالتهابات. وأكد الخبراء ضرورة تناول وجبة الفطور يومياً مهماً كان الشخص مشغولاً، لأن عدم تناول هذه الوجبة يضر بالدماغ أيضاً.

ووفقاً لهم، تعطي وجبة الفطور الطاقة التي يحتاج إليها الجسم ليكون نشيطاً طوال اليوم. كما أنها تساعد على التركيز. لذلك يمكن أن يؤدي تخطي وجبة الإفطار إلى الإصابة بالخرف. بحسب «سبوتنيك».

وقال الخبراء: من الطبيعي احتواء النظام الغذائي على نسبة من الدهون المشبعة. ولكن الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى ظهور مشكلات صحية وخاصة في وظيفة الدماغ المعرفية. ونصح الخبراء بالامتناع عن تناول الأطعمة المقلية والمعالجة، والجبن والزبد، لأن تطور الخرف يمكن أن يؤدي إلى مرض الزهايمر.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.