

## احترس.. هذه الأطعمة الخمسة تضعف "الذاكرة والتركيز"



يستخدم الدماغ الطاقة على شكل جلوكوز

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2021-12-12

بغض النظر عن عمرك، لم يفت الأوان أبداً لبدء تناول الطعام بطريقة تمنحك أفضل فرصة ممكنة لدرء الخرف مع تقدمك في العمر والتأكد من أنك تشعر بالتركيز والنشاط كل يوم.

أوما نايدو طبيبة نفسية في مجال التغذية، وعضو هيئة التدريس في كلية الطب بجامعة هارفارد ومؤلفة كتاب "This Is Your Brain on Food"، قامت بدراسة كيف يمكن لبكتيريا الأمعاء لدينا أن تحفز عمليات التمثيل الغذائي والتهاب الدماغ الذي يؤثر على الذاكرة.

أضافت نايدو أن الدراسات الحالية تشير إلى أننا قد نكون قادرين على تقليل احتمالية الإصابة بالخرف، عن طريق تجنب الأطعمة التي يمكن أن تعرض بكتيريا الأمعاء للخطر وتضعف

ذاكرتنا وتركيزنا.

وفيما يلي الأطعمة التي يُفضل تجنبها أو تقليلها، لتعزيز صحة الدماغ:

## السكريات المضافة

يستخدم الدماغ الطاقة على شكل جلوكوز، وهو شكل من أشكال السكر لتغذية الأنشطة الخلوية. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي عالي السكر إلى زيادة الجلوكوز في الدماغ، وهو ما ربطته الدراسات بضعف الذاكرة.

استهلاك الأطعمة المصنعة غير الصحية مثل الصودا، والتي غالبًا ما تكون محملة بالسكريات المكررة والمضافة، يتسبب في غمر الدماغ بالكثير من الجلوكوز.

على الرغم من أن كل جسم له احتياجات مختلفة، إلا أن جمعية القلب الأميركية توصي بألا تستهلك النساء أكثر من 25 غرامًا من السكر المضاف يوميًا، ويبقى الرجال أقل من 36 غرامًا من السكر المضاف يوميًا.

## الأطعمة المقلية

عندما يتعلق الأمر بصحة الدماغ، فمن المفيد تقليل كمية الأطعمة المقلية التي تتناولها، فقد وجدت إحدى الدراسات التي شملت 18080 شخصًا أن اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة المقلية كان مرتبطًا بانخفاض الدرجات في التعلم والذاكرة.

السبب المحتمل أن هذه الملذات تسبب الالتهاب الذي يمكن أن يتلف الأوعية الدموية التي تغذي الدماغ بالدم.

ونظرت دراسة أخرى في 715 شخصًا، قاست مستويات الاكتئاب لديهم والمرونة العقلية، ووثقت مستوى استهلاكهم للأغذية المقلية، الباحثون وجدوا أن أولئك الذين تناولوا المزيد من الأطعمة المقلية كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب في حياتهم.

إذا كنت تتناول أطعمة مقلية يوميًا، فانتقل إلى الأسبوعية، وإذا كانت عادة أسبوعية، فحاول الاستمتاع بها مرة واحدة فقط في الشهر.

## الكربوهيدرات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر في الدم

الأطعمة عالية الكربوهيدرات على سبيل المثال، الخبز والمعكرونة وأي شيء آخر مصنوع من الدقيق المكرر لا طعم لها طو، لكن لا يزال جسمك يعالجها بنفس الطريقة التي يتعامل بها مع السكر.

هذا يعني أنه يمكنهم أيضًا زيادة خطر الإصابة بالاكثئاب، لكن هذا لا يعني التخلص من الكربوهيدرات من نظامك الغذائي تمامًا، لكن جودة الكربوهيدرات التي تتناولها مهمة أيضًا

### الكحول

قد يتجه البعض إلى شرب الخمر في عطلات نهاية الأسبوع كوسيلة لتخفيف التوتر، في حين أن الشرب قد يجعلك ترتاح بشكل مؤقت، لكن في صباح اليوم التالي، سيكون الشخص متوترًا مع ضباب الدماغ.

### النترات

تستخدم كمواد حافظة ولتعزيز اللون في شرائح اللحم البقري واللحوم المعالجة. حيث تشير إحدى الدراسات الحديثة إلى أن النترات يمكن أن تغير بكتيريا الأمعاء بطريقة تقلب الموازين نحو الاضطراب ثنائي القطب.



UAE71NEWS