بينها المعجنات... إليك "5" أطعمة تعرضك للإصابة بالخرف

عندما نتسوق طعام الأسبوع، غالباً ما نركز على الطعام الذي نشتهيه هذه الفترة، والخضراوات والفواكه المتاحة، لكن الخبراء الآن يطلبون إضافة اعتبار جديد لأذهاننا، وهو الابتعاد عن الطعام الذي يساعد في الإصابة بالخرف.

وتستند نصيحة الخبراء إلى بحث أجرته "جامعة رش" الطبية في شيكاغو بالولايات المتحدة، حيث طوروا نظاماً غذائياً يعتمد عناصر من غذاء البحر المتوسط وحمية خاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم، تتضمن الورقيات والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون.

ويتضمن النظام الغذائي أيضاً تقليل استهلاك 5 أنواع من الأغذية غير الصحية. ويشير البحث إلى أن "اتباع هذا النظام الغذائي يقلل من إمكانية الإصابة بمرض ألزهايمر إلى النصف"، وفيما يلي الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها:

الأطعمة السريعة والمقلية... مرة واحدة في الأسبوع

تحسب الأسماك المقلية والبطاطس المقلية والبرغر وحلقات البصل المقلي، ضمن الأطعمة المقلية والسريعة، والتي تحتوي على كمية من الملح.

وبينما من الأفضل أن تستهلك ملعقة طعام صغيرة من الملح في اليوم (نحو 6 غرامات)، فإن وجبة من الأسماك أو البطاطس المقلية تحتوي وحدها على نحو 5 غرامات من الملح.

ويقول أوليفر شانون، محاضر عن التغذية في جامعة نيوكاسل، إن: "زيادة الملح ترفع ضغط الدم، وهو ما يؤدي لتلف الأوعية الدموية ومن ضمنها التي تغذي المخ، ما قد يعرقل تدفق الدم ويؤدي في النهاية للإصابة بالخرف".

ويضيف أوليفر، وفقاً لموقع "تلغراف"، أن: "الأطعمة المقلية والسريعة بها سعرات حرارية كبيرة، ما يساهم في زيادة الوزن، مشيراً إلى أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن لديهم قابلية أكثر للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومن ثم الإصابة بالخرف".

الجبن... أقل من مرة أسبوعياً

تحتوي الأجبان على الدهون المشبعة. ووفقاً لموقع تلغراف، يجب أن نستهلك أكثر من 30 غراماً من الدهون المشبعة يومياً، في حين تحتوي القطعة الصغيرة من الجبن على نحو 7 غرامات من الدهون المشبعة.

ويرى شانون أن الأدلة على ارتباط تناول الأجبان بالصحة العقلية ليست قاطعة، ومع ذلك فإن تناول كمية كبيرة من الجبن الغني بالسعرات الحرارية، ستؤدي لزيادة الوزن، وبالتالي تؤثر على الصحة العقلية.

اللحوم الحمراء... 4 مرات أسبوعياً أو أقل

يقول شانون: "هناك أدلة قوية متزايدة على الرابط بين استهلاك اللحوم المصنعة مثل البسطرمة أو السجق وارتفاع خطر الإصابة بالخرف، وهذا يتضمن أيضاً اللحوم المعلبة واللانشون".

ويتابع: "كذلك هناك ارتباط قوي بين استهلاك اللحوم المصنعة وأمراض القلب والسكري والذبحة. وعلى الجانب الآخر لا توجد أدلة كثيرة على أن استهلاك اللحوم الطازجة يزيد من إمكانية الإصابة بالخرف".

وتنصح هيئة الخدمات الصحية البريطانية باقتصار استهلاك اللحوم الحمراء أو المصنعة على 70 غراماً في اليوم، وإذا كنت تتناول حالياً أكثر من 90 غراماً في اليوم، فحاول استبدال بها الأسماك أو اللحوم البيضاء.

المعجنات والحلويات

المعجنات والحلويات مثل الكرواسون والباتيه غنية بالسكريات، واستهلاك الكثير منها يؤدي لزيادة الوزن وارتفاع مستوى السكر في الدم، وهما عاملان يرفعان مخاطر الإصابة بالخرف.

ويرى شانون أنه لتقليل خطر الإصابة بالخرف يفضّل أن تتناول 5 قطع فقط في الأسبوع، مضيفاً: "العصائر المحلاة أيضاً تُحتسب، وهناك أدلة على أن استهلاك الحلويات والمشروبات المحلاة يزيد من خطر الإصابة بالخرف بنسبة 30 في المائة".

الزبدة... مقدار أقل من ملعقة صغيرة في اليوم

تحتوي الزبدة على مستويات مرتفعة من الدهون المشبعة، وكذلك السعرات الحرارية، واستهلاكها بكثرة في الطعام يؤدي لمشكلات في الأوعية الدموية مع مرور الزمن.