

عنوان مقاله:

مروری بر حمایت های تغذیه ای در پیشگیری از آلزایمر

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

مأده تقوایی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

الهام طریقی - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مهدی صفویان - دانشجوی کارشناسی گروه علوم تغذیه، دانشکده علوم پزشکی واحد علوم و تحقیقات تهران دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: آلزایمر یک نوع اختلال عملکردی مغز است. در جهان 36 میلیون بیمار مبتلا به آلزایمر زندگی می کنند، و این تعداد تا سال 2050 به 115 میلیون بیمار خواهد رسید. شیوع و بروز این بیماری به عوامل مختلفی مانند استرس های روانی، آلودگی هوا، سابقه خانوادگی و... بستگی دارد که می توان نقش تغذیه را از همه عوامل ذکر شده مهمتر دانست. روش: در این مطالعه سعی شده است تا با بررسی پایگاه داده های PubMed، Medline، تأثیر تغذیه بر بیماری آلزایمر بررسی شود. به عنوان مثال در یکی از مطالعات، افراد مبتلا به آلزایمر، به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول تنها از داروهای شیمیایی مربوط به آلزایمر استفاده کردند اما به گروه دوم طی یک دوره 2 ساله روزانه 0.8 میلی گرم فولیک اسید، 0.5 میلی گرم ب 12 و 20 میلی گرم ب 6 داده شد. نتایج حاصل از آن بدین صورت بود که: در گروه دوم که تنها ویتامین های گروه ب را مصرف کرده بودند ریسک ابتلا به این بیماری تا 0.5 درصد کاهش یافته بود. در حالی که در گروه اول که داروترایی شده بودند، نرخ این بیماری 3.7 درصد به حداقل رسیده بود. یافته ها: یکی از موضوعات مهمی که در بحث آلزایمر وجود دارد، غلظت اسید آمینه هموسیستئین می باشد؛ افزایش غلظت این اسید آمینه و کاهش ویتامین های گروه ب می تواند منجر به بروز بیماری آلزایمر گردد. از طرف دیگر کورتکس مغز (که شامل مراکز حافظه و پروسه فکر کردن) منبع ذخیره آهن است. در این بیماری تولید بیش از حد رادیکال های آزاد را در این مناطق شاهد هستیم. عوامل تغذیه ای که می توانند به پیشگیری از این بیماری کمک کنند شامل: رژیم مدیترانه ای، اسید های چرب امگا 3، مواد سرشار از آنتی اکسیدان و مواد غنی از فولیک اسید می باشند. نتیجه گیری: با توجه به اهمیت و شیوع گسترده این بیماری می توان با تنظیم یک رژیم غذایی مناسب، بیماری آلزایمر را کنترل و درمان کرد.

کلمات کلیدی:

آلزایمر، هموسیستئین، اسید فولیک، رژیم مدیترانه ای، کمبود آهن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/474700>

