



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر
واحد آموزش سلامت

دانستنی های تغذیه ای تقویت حافظه در سالمندی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های تغذیه ای تقویت حافظه در سالمندی

تایید کننده: دکتر احمد فاضلی (روانپزشک)

تهییه کننده: خدیجه فرضی (سوپر وایزر آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری دوم: ۱۴۰۱/۰۸/۰۴

کسانی که اهل مطالعه هستند حتماً از میوه استفاده کنند. میوه به دلیل داشتن ویتامین های گره B، در درمان فراموشی موثر است.

آنار ذهن را تقویت می کند و املاح موجود در آن به سرعت جذب بدن می شود.

فندق را بهترین تقویت کننده مغز می دانند و برای نیروهای فکری و حافظه غذای بسیار خوبی است.

شاتوت خستگی فکری را برطرف می کند و برای افراد سالخورده بسیار مفید است.

پیاز فسفر دارد و انجام کارهای فکری را آسان می کند . یاز در درمان افسردگی نیز مفید است و موجب آرامش اعصاب می شود. گوگرد موجود در پیاز سلسله اعصاب را منظم کرده و آن را قوی می کند.

آدرس: خرم آباد- کمالوند- روبروی کهریز- مجتمع پرديس دانشگاه علوم پزشکی لرستان- بیمارستان آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

صرف میوه و سبزیجات به علت فیبر فراوان میزان قند خون را کنترل می کند مانع از بروز بیماری آلزایمر می شود مردان چاق بیشتر در خطر ابتلا به کم هوشی هستند و این در مورد زنان چاق کمتر اتفاق می افتد.

زنانی که تراکم استخوانی آنها پایین نسبت به مردان بیشتر در معرض بیماری آلزایمر هستند زیرا در اثر کمبود ویتامین D و کلسیم که دو عامل مهم استخوان سازی هستند و فسفر خون نیز کاهش می یابد و قدرت حافظه تحلیل می رود دو عنصر کلسیم و فسفر در بدن حالت توازن دارند یعنی کمبود یکی با کاهش دیگری همراه است.

سیب به علت داشتن فسفر در تقویت مغز و اعصاب نقش مهمی دارد.

انجیر کلسیم و فسفر فراوانی دارد که در تقویت حافظه بسیار موثر است
زردآلو را می توان بهترین تقویت کننده اعصاب نامید و توصیه می گردد.

منابع روی به ترتیب اهمیت عبارتند از:

گوشت ، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، کدو، لبپیان، غلات، حبوبات و سویا، استفاده از اسید فولیک از تحلیل تدریجی مغز جلوگیری می کند.

میوه ها، سبزیجات، برگ سبزها مانند(اسفناج، کرفس، جعفری) مصرف اسید فولیک باعث تقویت حافظه سالماندان می شوند.

گل کلم و کلم بروکلی که ترکیبات موجود در آنها مانند داروهایی است که برای درمان آلزایمر و تقویت حافظه به کار می رود.

خرما به دلیل اینکه منبع خوبی از فسفر، منیزیوم، املاح گوناگون است قدرت ذهن و حافظه را افزایش می دهد.

کلسترول بالای خون در میانسالی با بیماری آلزایمر ارتباط دارد. بنابراین رژیم غذایی کم چرب در حفظ قوای حافظه نقشی مهمی دارد.

انسان برای مقابله با استرس و اضطراب هورمون هایی مانند کورتیزول ترشح می کند که این هورمون ها روی مراکز حافظه اثر می گذارند بنابراین داشتن آرامش و اعصابی آرام عامل مهمی برای تقویت حافظه است.

افرادی که به مقدار زیاد و طولانی مدت از قرصهای خواب آور استفاده می کنند در دراز مدت دچار عارضه فراموشی و کم شدن حافظه می شوند.

باید توجه داشت که خطر آلزایمر با بالا رفتن سن افزایش می یابد. پس از ۷۵ سالگی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در زنان بیشتر از مردان است.

آلزایمر نتیجه نهایی فرایند پیری مغز است که حافظه و توانایی مغز را تحلیل می رود . مواد غذایی دارای روی (Zn) باعث بهبود یادگیری و تقویت حافظه می شوند.