

غذي دماغك.

إن تناول الطعام
الصحي سيخفض
خطر إصابتك بالخلل
الإدراكي والخرف.



الصحة الإدراكية وأنت

النظام الغذائي وصحة الدماغ

يعني معظمنا بالروابط الموجودة بين المواظبة على النشاط البدني والاجتماعي والعقلي لكي نحافظ على صحة أدمغتنا. ولكن لا يعرف الكثير من أن ما نأكله ونشربه يعد هاماً أيضاً لصحة الدماغ.

نحن نتناول تشكيلة من الأطعمة في نظامنا الغذائي وتتفاعل المكونات الغذائية الفردية مع بعضها البعض. ولذلك يركز العلماء على الأنماط الغذائية بدلاً عن العوامل الغذائية الفردية.

نحن نعرف أن بعض العوامل الفردية مثل المكونات الغذائية تعزز الشيخوخة الصحية، ولكننا نعرف أيضاً أنها تكون أكثر فعالية عند إدماجها مع نمط غذائي صحي.

المكونات الغذائية

يوجد أربع مكونات غذائية والتي تلعب أدواراً هامة في المساعدة على الوقاية من التدهور الإدراكي، أو تحسين الأداء الإدراكي أحياناً وتشمل -

<p>ربما المشروبات الكحولية ولكن ضع حداً لعدد ١ مشروب قياسي في اليوم لتقليل من المخاطر إلى الحد الأدنى</p>	<p>الفيتوكيميكا ل وخاصة الكارتنويدات والبوليفينولات</p>	<p>الأحماض الدهنية وخاصة أوميغا-٣ وأوميغا-٦</p>	<p>فيتامينات ب وخاصة ب٦، و ب٩، و ب١٢</p>
---	---	---	--

ولكن لم تثبت وقاية أحد الأطعمة أو أحد المكونات الغذائية من التدهور الإدراكي. أفضل ما يمكن عمله هو شمل مكونات غذائية جيدة في نمط غذائي صحي.

الأنماط الغذائية

ينبغي أن يكون النمط الغذائي المعني بتعزيز الصحة الإدراكية غنياً في الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة ومنخفضاً في الدهون المشبعة، والسكر المكرر، والملح، مثل الأنظمة الغذائية DASH، وMeDi، وMIND.

<p>MIND تدخل خلط حمية البحر الأبيض المتوسط والطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم لتأخير التتسكس العصبي</p> <p>الخضراوات الورقية الخضراء التوت البقول الحبيبة المكسرات والدواجن</p>	<p>MeDi حمية البحر الأبيض المتوسط</p> <p>الحبوب زيت الزيتون الأسماك والفاكهة خفض الألبان واللحوم الحمراء</p>	<p>DASH الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم</p> <p>فاكهة خضراوات ألبان قليلة الدسم الحبوب الكاملة</p>
--	---	--

النظام الغذائي والصحة الإدراكية

الصحة الإدراكية هي تمتع الدماغ بصحة جيدة تمكنه من أداء كافة العمليات العقلية - قدراتنا الإدراكية - مثل التذكر، والاستدلال، والتخطيط، والتعلم، واللغة.

إن التمتع بصحة إدراكية جيدة هو عبارة عن الحفاظ على 'ذكاء' أدمغتنا.

موضوع للتأمل والتفكير

بينما يعرف معظمنا بوجود روابط بين المواظبة على النشاط البدني والاجتماعي والعقلي لكي نحافظ على صحة أدمغتنا، إلا أن الكثيرين منا لا يعرفون جيداً أن ما نأكله يعد هاماً أيضاً لصحة الدماغ .

المكونات الغذائية مقابل الأنماط الغذائية

أن الدراسات البحثية التي ركزت على العلاقة بين النظام الغذائي والصحة الإدراكية، على نحو تقليدي، اتجهت إلى التركيز على مكونات نظامنا الغذائي. على سبيل المثال، المواد الغذائية الفردية مثل العلاقة بين الفيتامينين أ و إي والأداء الإدراكي . ويركز العلماء الآن على أثر الأنماط الغذائية على الإدراك المعرفي. والسبب في ذلك هو تفاعل المكونات الغذائية الفردية مع بعضها البعض مما يجعله من المستحيل تقريباً تحديد عاملاً غذائياً فردياً باعتباره السبب وراء ضعف الصحة الإدراكية أو تدهورها.

إدراك معنى ذلك

المكونات الغذائية مثل فيتامينات ب، والأحماض الدهنية، والفيتوكيميكال - حتى الكحول - ثبت إلى حد ما وجود أدوار هامة لها في المساعدة على الوقاية من التدهور الإدراكي، أو أحياناً لتحسين الأداء الإدراكي.

- **فيتامينات ب:** تساعد فيتامينات ب على تحويل الطعام الذي نأكله إلى وقود يمكننا من الحفاظ على نشاطنا طوال اليوم. تشمل مصادر الطعام الأسماك، والدواجن، واللحوم، والبيض، ومنتجات الألبان، وحبوب الإفطار المغنات. هناك ثمانية أنواع مختلفة و متميزة كيميائياً من فيتامين ب، مع ارتباط ب، و ب6، و ب9، و ب12 بأدوار وافية في الإدراك المعرفي .

- **الأحماض الدهنية:** تلعب الأحماض الدهنية دوراً هاماً في تطوير الخلايا، و تنظيم ضغط الدم، والاستجابة المناعية، ووظائف الكبد. وقد أظهرت الدراسات الرقابية باطراد أن الاستهلاك العالي للدهون المشبعة مرتبط بضعف الصحة الإدراكية، بينما يرتبط الاستهلاك العالي لأوميغا-3 (يوجد في الأسماك) وأوميغا-6 (يوجد في البقول الحبيبة والمكسرات) بزيادة حجم الدماغ، ووظائف إدراكية أفضل، وخفض خطر الإصابة بالخرف .

- **الفيتوكيميكال:** هذه هي مركبات توجد طبيعياً وتعطي النباتات ألوانها وتساعد على حمايتها من الأمراض والحشرات الضارة. توجد مجموعتان من الفيتوكيميكال ذات الصلة وهي الكارتونويدات (يستخدمها الجسم لتشكيل فيتامين أ وتوجد في الخضراوات البرتقالية اللون وبعض الخضراوات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن) والبوليفينولات والتي توجد في التوت، والنبذ الأحمر، والشوكولاتة الداكنة، والشاي، والبادنجان، وعدد من التوابل وتشمل الكركمين والقرقة. تتمتع الفيتوكيميكال بخصائص مضادة للتأكسد ومضادة للالتهاب.

- **المشروبات الكحولية:** يعد الكحول ساماً لخلايا الدماغ ويرتبط استهلاكه المفرط على المدى الطويل بصغر خلايا الدماغ وارتفاع خطر الإصابة بالتدهور الإدراكي والخرف. إن تفسير الأدلة المتعلقة بالكحول هو أمر في غاية الصعوبة لأن الناس يختارون الشرب أو عدم الشرب أو شرب الكثير أو القليل لأسباب كثيرة مختلفة. كما ترتبط بعض هذه الأسباب بجودة الوظائف الإدراكية أو سوتها. لا يمكننا التوصية ببدء شرب الكحول لدعم صحة الدماغ ولكن إذا كنت ترغب في الشرب، تُعرف Mayo Clinic [عيادة مايو] الاستهلاك المعتدل بأنه يصل إلى عدد مشروب واحد في اليوم للنساء من كافة الأعمار وللرجال فوق سن 65 عاماً وتفيد توجيهات NHMRC بأنه للرجال والنساء الذين في صحة جيدة، فإن شرب عدد لا يفوق مشروبين قياسيين في اليوم الواحد يقلل خطر الأذى من الأمراض أو الإصابات المتعلقة بالكحول طوال الحياة.

الأنماط الغذائية التي تعتمد على النباتات إلى حد كبير والتي تحتوي على القليل من الدهون المشبعة، واللحوم الحمراء، والحلوى، فقد تم فحصها أيضاً فيما يتعلق بالصحة الإدراكية .

- **DASH -** الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم. وهو عبارة عن نمط للأكل يركز على تناول الفواكه والخضراوات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والحبوب الكاملة. وبشكل عام فإنه غني بالألياف والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم. وقد أفادت الدراسات الرقابية والتدخلية بوجود بعض فوائد الصحة الإدراكية مع الالتزام إلى حد كبير بنظام غذائي من نوع DASH. ولكن يُعد عدد الدراسات التدخلية المستندة إلى نظام DASH الغذائي محدوداً، وهناك الحاجة إلى بحوث إضافية قبل أن يمكن التوصية بهذا النوع من النظام الغذائي .
- **MeDi -** حمية البحر الأبيض المتوسط يُعد هذا أحد أكثر الأنظمة الغذائية التي تمت دراستها. وهو نظام غذائي غني بالحبوب، وزيت الزيتون، والأسماك، والفواكه والخضراوات، ويحتوي على القليل من منتجات الألبان واللحوم الحمراء، ويشمل استهلاك معتدل للنبذ الأحمر. وأفادت الدراسات الرقابية بارتباط MeDi بخفض خطر الإصابة بمرض الزهايمر، والخلل الإدراكي الخفيف (MCI)، والتدهور الإدراكي. وفي تجربة مختارة عشوائياً، تم ربط حمية البحر الأبيض المتوسط المكتملة بزيت زيتون إضافي بتحسين الوظائف الإدراكية خلال خمس سنوات، وذلك في عينة مكونة من أسبانيين مسنين .
- **MIND -** تدخل حمية البحر الأبيض المتوسط - DASH لتأخير التنكس العصبي . وهو عبارة عن خليط بين النظامين الغذائيين MeDi وDASH والذي ينفرد بتحديد استهلاك التوت والخضراوات الورقية الخضراء. ويتألف من الحبوب الكاملة، والخضراوات، والبقول الحبيبة، والمكسرات، والدواجن، وعدد وجبة أسماك واحدة في الأسبوع، بينما يضع حداً للحوم الحمراء، ومنتجات الألبان، والمعجنات. وأظهرت دراستان رقابيتان أن الالتزام بإرشادات MIND إلى حد كبير ينتج عنه خفض خطر الإصابة بمرض الزهايمر وتحسن الأداء الإدراكي. ولكن هناك الحاجة إلى المزيد من التجارب التدخلية.

مصادر المعلومات

- Forbes SC, Holroyd-Leduc JM, Poulin MJ, Hogan DB. Effect of Nutrients, Dietary Supplements and Vitamins on Cognition: a Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Canadian Geriatrics Journal. 2015;18(4):231-45.
- van de Rest O, Berendsen AA, Haveman-Nies A, de Groot LC. Dietary Patterns, Cognitive Decline, and Dementia: A Systematic Review. Advances in Nutrition: An International Review Journal. 2015;6(2):154-68
- Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. Alzheimer's & Dementia. 2015;11(9):1015-22.
- Mayo Clinic. Guidelines for moderate alcohol use 2014. Available from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>.
- ADI/BUPA. (2013, July). World Alzheimer Report 2014 Dementia and Risk Reduction An analysis of protective and modifiable factors. Retrieved from <https://www.alz.co.uk/research/WorldAlzheimerReport2014.pdf>