کد خبر: ۲۲۶۹۳۱
شنبه ۱۳ دی ۱۳۹۹ ۱۴:۳۳

کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر با رعایت این رژیم غذایی

افسانه‌ها درباره ماهی درست می‌گفتند.<br&#۴۷;><br&#۴۷;

به گزارش سایت خبری پرسون، آیا می‌خواهید خطر ابتلایتان به اختلال شناختی، بیماری آلزایمر یا زوال عقل را کاهش بدهید؟ محققان از سراسر دنیا برای پاسخ به این سوال شما اطلاعات زیادی جمع‌آوری کرده‌اند.

نتایج این مطالعات نشان داده است که تغذیه از یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای برای این کار مفید است. این رژیم غذایی شامل این مواد می‌شود:

ماهی

روغن زیتون

آووکادو

میوه

سبزیجات

آجیل

لوبیا

غلات کامل

بیشتر بخوانید؛

توصیه هایی برای پیشگیری از سرماخوردگی

این تمام اطلاعات لازم برای داشتن یک رژیم غذایی سالم برای مغز است. محققان کشف کرده‌اند که ماهی‌ها مهمترین ماده غذایی برای کاهش خطر اختلال شناختی اس. سبزیجات هم در این رابطه نقش مهمی دارند و دیگر موارد تاثیرگذاری کمتری دارند.

همچنین استفاده از ماهی خطر زوال عقل را هم کاهش می‌دهد.

احتمالا قبلا هم شنیده بودید که ماهی به فکر کردن شما کمک می‌کند، بله این درست است و ۵۰ سال برای جامعه علمی زمان برد تا این موضوع اثبات شود.

منبع: لس‌آنجلس تایمز