زيت الزيتون: يعد زيت الزيتون مصدرًا لما لا يقل عن ثلاثين مركب فينولي، مثل الأوليوروبين والأوليوكانثال والهيدروكستيرول- والتيروزول، والتي تعمل كمضادات أكسدة قوية وحماة للدماغ. في عام 2019، ولكن تقريبًا كل ثقافة لها نسختها منها - وفي حين تختلف المكونات بين الثقافات، أو فلفل حار) في زيت الزيتون البكر. يُستخدم السوفريتو كقاعدة للعديد من الأطباق المختلفة بسبب النكهة اللذيذة التي يضيفها. وجد الباحثون أنه عند استخدام هذه الوصفة مع زيت الزيتون ، تهاجر البوليفينولات الحمائية للدماغ مثل النارينجين وحمض الفيروليك والكويرسيتين من المكونات الأخرى إلى زيت الزيتون . رغم أنه ليست كل دراسة متفقة على فوائد زيت الزيتون للإدراك، إلا أنني أنصح باستخدامه، -التوابل: التي تبلغ من العمر ستين عامًا مكتبي وهي تعاني من فقدان الذاكرة. اكتشفنا أن ذاكرتها ودماغها كانا سليمين بشكل موضوعي. استنادًا إلى الاستفسار النفسي المفصل، اكتشفت أنها تعاني من اكتئاب مستمر، حالة نسميها بالخرف الزائف. فإن عندما تعالج الاكتئاب، إلا أن صدمة الشعور بفقدان الذاكرة دفعها إلى الاستفسار عن العوامل الوقائية للخرف. كنت سعيدًا للحديث معها عن التغذية. ولم تكن لديها أي رغبة في اتباع النظام الغذائي مايند الذي سنناقشه قريبًا. أظهر الكركم والفلفل والقرفة والزعفران وإكليل الجبل والزنجبيل والعديد من التوابل الأخرى أنها تعزز الذاكرة. على الرغم من أن معظم هذه التوابل تحتاج إلى مزيد من الأبحاث لتحديد فائدتها بشكل نهائي، إذ أنها تسبب تأثيرات جانبية سلبية قليلة جدا ، ويمكن أن تعزز النكهات في طعامك دون إضافة سعرات حرارية. هما في الواجهة. الكركمين له نشاط مضاد للأكسدة ومضاد للالتهابات ونيوروتروفي. أظهرت مراجعة حديثة لثلاثة وثلاثين دراسة حيوانية ومخبرية أنه يمكن أن يعكس بعض الضرر الدماغي الناتج عن مرض الزهايمر. كما أظهرت استعراضات للدراسات حول الكركمين في عام 2019 تحسناً في الانتباه والإدراك العام والذاكرة. يتم امتصاص كميات قليلة جدًا منه في الدم. كما رأينا، يمكن أن يساعد الفلفل الأسود على امتصاص الكركمين (وفي الواقع قد يحسن الفلفل الأسود الإدراك بمفرده؛ كما سيظهره النص التالي). كل هذا يضيف وصفات مثيرة للاهتمام لأطباق مثل الروبيان الحار – المقلية مع الكركم والفلفل الأسود – أظهرت دراسة في عام 2006 علاقة بين استهلاك الكاري والوظائف العقلية لكبار السن فوجدت أن المشاركين من كبار السن الذين استهلكوا الكاري"غالبًا" (مرة في الشهر أو أكثر) أو حتى "أحيانًا" (مرة في كل ستة أشهر أو أكثر) كانت لديهم وظائف عقلية متفوقة مقارنة بأولئك الذين استهلكوه "نادرًا" (أقل من مرة في كل ستة أشهر). ولقد أبلغ العلماء أيضًا عن انخفاض حالات مرض الزهايمر لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين سبعين وتسعة وسبعين عامًا إلى أربع مرات أقل في الهند مقارنة بالولايات المتحدة. لذا لا تتردد في استخدام ما يصل إلى 4 ملاعق يوميًا. وبالإضافة إلى الطهي بالكركم، يمكنك إضافة ملعقة صغيرة أو اثنتين إلى الحساء أو العصير. كما أن الحليب الذهبي المصنوع من الكركم يعد أيضًا عصيا لذيذا و منعشا . بالإضافة إلى قمع المسارات الالتهابية، فقد تعمل هذه التوابل كمضادات للأكسدة؛ وتساعد على إزالة رواسب الأميلويد، -الزعفران: في عام 2010، اختبر شاهين أخوند زاده وزملاؤه ما إذا كان الزعفران يمكنه التأثير على الإدراك، أدى الزعفران إلى نتائج أفضل بكثير في الوظيفة الإدراكية من الدواء الوهمي. اتضح أن هذا لا يتعلق فقط بحبي الشخصي للرائحة. أشارت إحدى الدراسات إلى أن رائحة إكليل الجبل تغير الموجات الدماغية بحيث يقل قلق الناس ويصبحون أكثر يقظة وقادرين بشكل أفضل على حل المسائل الحسابية. في عام 2012، طلبوا من عشرين شخصًا الجلوس في حجرات مربعة مغروسة برائحة زيت إكليل الجبل الأساسي وأعطوهم عددًا من اختبارات القدرة على التفكير، وجد موس أن إكليل الجبل يحسن الذاكرة العاملة أيضًا. مثل القهوة، في حين أننا ناقشنا بالفعل بعض الجوانب السلبية لثنائي التربين، إلا أنه مضاد للالتهابات ويمكنه حماية الخلايا من الموت التأكسدي. وهو مفيد للذاكرة. على الرغم من أننا بحاجة إلى مزيد من الدراسات للحصول على تأكيد كامل على صحة هذه المعلومات ، أو يمكنك حتى إضافته إلى بعض المكسرات للتوابل. (أضف القليل من زيت الزيتون لمساعدة إكليل الجبل على الالتصاق بهذه الأطعمة. فقد زاد من مستويات الأدرينالين والنورابينفرين والدوبامين والسيروتونين في القشرة الدماغية ، لذلك من الممكن أن يعمل من خلال هذه المواد الكيميائية لتعزيز الذاكرة في أجزاء رئيسية من الدماغ. في الفئران المصابة بمرض الزهايمر، ثبت أيضًا أن جذر الزنجبيل قام بتحسين ذاكرتها. وتجري الأبحاث حاليا للتأكد من هذا التأثير لدى البشر. -المريمية: نظرًا لمجموعة كبيرة من مكوناتها الدوائية، يمكن أن تؤثر المريمية على الإدراك. تقلل المريمية الالتهاب في الدماغ و رواسب الأميلويد و الضرر التأكسدي للخلايا وتزيد الأسيتيل كولين وتساعد على نمو الخلايا العصبية. لقد أظهرت الدراسات أن المريمية يمكن أن تعزز الذاكرة والانتباه واستعادة الكلمات وسرعة الذاكرة لدى البالغين الأصحاء. يمكن الحصول على فوائد المريمية من خلال الطهي بالمريمية الطازجة أو المجففة أو عن طريق الزيوت الأساسية باستخدام العلاج بالروائح. -نظام مايند الغذائي: إذا بدت لك كل هذه المعلومات حول الأطعمة التي يجب تناولها أو

Summarized by © lakhasly.com

تجنبها لتحسين الذاكرة كثيرة و محيرة ، فسيسعدك معرفة أن الباحثين حددوا نظامًا غذائيًا يجمع بين كل هذه المبادئ لتوفير أقصى حماية إدراكية. فإن النظام الغذائي مايند هو مزيج من نظامين غذائيين، النظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط والنظام الغذائي داش. نحن على دراية بالفعل بالنظام الغذائي للبحر الابيض المتوسط من مناقشتنا في الفصل 2، تناول اللحوم الحمراء بصورة غير متكررة. وعادةً ما يتضمن 5 حصص يومية من الخضروات و5 حصص من الفاكهة وحوالي 7 حصص من الكربوهيدرات و2 من منتجات الألبان قليلة الدسم و2 أو أقل من حصص منتجات اللحوم الخالية من الدهن والمكسرات والبذور من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع. أظهرت الدراسات السابقة لهذه الأنظمة الغذائية الفردية أن كل منها قد يحمي المرضى من التدهور المعرفي من تلقاء نفسها. ومع ذلك، في عام 2015، أطلقوا على عشر مجموعات غذائية صحية للدماغ: الخضروات الورقية الخضراء والخضروات الأخرى (مثل الفلفل والجزر والبروكلي) والمكسرات والتوت والفول والحبوب الكاملة والمأكولات البحرية والدواجن وزيت الزيتون والنبيذ. تم تخصيص درجة نظام مايند الغذائي لكل من هذه المكونات مما سمح للباحثين بتحديد مدى اتباع المشاركين للنظام الغذائي. سيحصل المشارك على 0 نقطة لتناوله أقل من حصتين من الخضروات الورقية أسبوعيًا و0. تم عكس مقياس التسجيل: سيحصل المشارك الذي يتناول 7 وجبات أو أكثر من اللحوم الحمراء في الأسبوع على 0 نقطة، بينما سيعطي ما بين 4 إلى 6 وجبات من اللحوم الحمراء في الأسبوع 0. وأقل من 4 وجبات من اللحوم الحمراء ستحصل على نقطة كاملة. تم اختبار المشاركين في الدراسة فيما يتعلق بخمسة أبعاد مختلفة من "ضعف الإدراك": الذاكرة العرضية (استدعاء الوقائع الشخصية على المدى الطويل)، والذاكرة العاملة (الاستدعاء قصير المدى للمعلومات التي لا تزال قيد العمل)، والذاكرة الدلالية (ذاكرة الوقائع والمعرفة عن العالم)، والقدرة المكانية البصرية (القدرة على رؤية وفهم حجم ومساحة محيطنا)، وسرعة الإدراك (مدى سرعة رؤية الأشياء). 7 سنوات) ثم ربط الدرجات الإدراكية بدرجات نظام مايند الغذائي بمرور الوقت. كلما كان معدل التدهور المعرفي أبطأ اذ . وقد اثبتت هذه الارتباطات صحتها بالنسبة للنتيجة الإدراكية الإجمالية وكذلك لكل من المجالات الإدراكية الخمسة، كانت هناك مجموعة كبيرة من الدراسات التي تدعم نتائجها وتُظهر كيف يؤثر نظام مايند الغذائي على الأمراض الفردية. وفي عام 2019، وجدت ديان هوسكينغ وزملاؤها في أستراليا أيضًا أن نظام مايند الغذائي كان أكثر نجاحا في منع تدهور مرض الزهايمر على مدى اثني عشر عامًا. وفي عام 2018، لا تحتاج بالضرورة إلى بذل قصارى جهدك للحصول على درجة نظام مايند الغذائي الكاملة كل أسبوع طالما أنك تركز على الأطعمة "الجيدة" العشرة. الذرة، ـالفراولة، والتوت الأزرق، ـ زيت الزيتون: استخدم زيت الزيتون كزيت أساسي للطهي ـالفول (الفاصوليا والعدس وفول الصويا): أكثر من 3 وجبات في الأسبوع ـ النبيذ: كوب واحد في اليوم أريد أن أسلط الضوء على أهمية الخضروات الورقية الخضراء التي تحتوي على حمض الفوليك وفيتامين هـ والكاروتينات والفلافونويدات، وهي مغذيات تحمي من الخرف والتدهور المعرفي. عندما أخبر مرضاي أن الخضروات الورقية تحدث فرقًا، عندما تذهب إلى السوبر ماركت أو سوق المزارعين، الخضار الصغيرة هي خضروات يتم حصادها وهي صغيرة جدًا، بعد فترة وجيزة من إنباتها. إنها بديل لذيذ للخضروات الورقية التي نحن معتادون عليها، وتحتوي على ما يصل إلى أربعين ضعفًا من العناصر الغذائية الموجودة في نظيراتها الناضجة. إنها معبأة بالفيتامينات ج وهـ و د. يمكن زراعة الخضروات الصغيرة من العديد من الخضروات، تتضمن الخضروات الصغيرة الشهيرة الجرجير والبصل الأخضر والكزبرة والملفوف الأحمر والكرنب والريحان، بعد سبعة إلى أربعة عشر يومًا من الإنبات، ستكون جاهزة للحصاد والأكل. يمكنك استخدامها في السلطة أو على خبز الأفوكادو أو فوق التاكو كزينة. ـضباب الدماغ: في حين أن الخرف هو أخطر أشكال فقدان الذاكرة التي تغير الحياة، إلا أنه ليس الحالة الوحيدة التي يمكن أن تسبب فجوات في إدراكك. يحدث "ضباب الدماغ" عندما لا يمكنك التفكير بوضوح أو عندما لا يمكنك التركيز أو تعدد المهام أو عندما تفقد الذاكرة قصيرة المدى والطويلة المدى. في بعض الأحيان يرتبط ضباب الدماغ بالخرف ذو الدرجة المتقدمة، على سبيل المثال، ووفقًا لتجربتي، حتى بدون وجود حالة كامنة. في حين أننا لا نعرف على وجه اليقين ما الذي يسبب ضباب الدماغ، يتم تخفيف ضباب الدماغ بكفاءة أكبر خلال نوع النظام الغذائي المعتمد على الأطعمة الكاملة والذي تحدثنا عنه في جميع أنحاء الكتاب. أوصي باتباع نظام غذائي مشابه لأنماط الأكل المتوسطية أو نظام مايند الغذائي الذي ناقشناه للتو. إلى جانب أساسيات النظام الغذائي هذه، وهو نوع من الفلافونويد، تشمل الأطعمة التي تحتوي على اللوتيولين توت العرعر والنعناع الطازج والمريمية والزعتر والفلفل الحار والحلو وبذور الكرفس والبقدونس والخرشوف. يعتبر الأوريجانو أيضًا من أفضل مصادر اللوتيولين، ولكن يجب عليك شراء أوريجانو مكسيكي مجفف. في حين أن الأوريجانو الطازج يحتوي على حوالي 1 ملغ / 100 غرام من اللوتيولين، ـالبروبيوتيك ليس مفيدًا دائمًا: نظرًا لأن البروبيوتيك

Summarized by © lakhasly.com

منتشر جدًا ـ وقد ناقشناها على أنها مفيدة لتعزيز بكتيريا الأمعاء الجيدة عدة مرات في هذا الكتاب – فقد تظن أنها مفيدة لك دائمًا دون استثناءات. ومع ذلك، في عام 2018، مما أدى إلى ضباب الدماغ. فربما يجب عليك تغيير المكملات (بما أن أمعاء كل شخص فريدة من نوعها وتختلف آثار المكملات الغذائية المختلفة من شخص لآخر) أو، أظهرت لوسي هاربر وزميلتها جوستين بولد أن الجلوتين يمكن أن يسبب ضباب الدماغ. بعد استهلاك الجلوتين، يجد بعض الأشخاص أنفسهم يفكرون بشكل أقل وضوحًا ويرغبون في النوم طوال اليوم. ولكنه موجود أيضًا في فول الصويا. ـ سيتيكولين: بينما قد يكون من الصعب معرفة سبب ضباب الدماغ بنفسك، إلا أن الدراسات تُظهر أنه إذا كان ضباب الدماغ لديك ناتجًا عن استنفاد الأسيتيل كولين والدوبامين، فيمكنك التفكير في تناول السيتيكولين في الأطعمة مثل كبد البقر وصفار البيض. فهي جزء لا يتجزأ من الطريقة التي نتعلم بها، وندون بها تواريخنا، أو العودة إلى المنزل بالسيارة، أو التعرف على الأشخاص الذين عرفناهم طوال حياتنا. لهذا السبب نعتز بذكرياتنا، ولهذا السبب أيضًا نشعر بالحزن الشديد لفقدانها عندما يضرب الخرف أو ضباب الدماغ. أتمنى لو كنت أعرف ما أعرفه الآن عندما عالجت برايان في كل تلك السنوات، حتى نتمكن من وضعه في خطة تغذية قوية مليئة بالأطعمة التي كانت لتوسع ذاكرته لبضع سنوات أخرى على الأقل. ـ ورقة غش للذاكرة: نظام مايند الغذائي هو نظام الأكل الأكثر شمولاً لضمان ذاكرة صحية.

Summarized by © lakhasly.com