

## مقدمه

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 75 سالگی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در زنان بیشتر از مردان است. آلزایمر نتیجه نهایی فرآیند پیری مغز است که مغز را قفل کرده و حافظه و توانایی مغز را تحلیل می برد. مواد غذایی دارای روی باعث بهبود یادگیری و تقویت حافظه می شوند.

## منابع روی به ترتیب اهمیت عبارتند از:

گوشت، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، تخم کدو، لبنیات، غلات، حبوبات و سویا، استفاده از اسید فولیک از تحلیل تدریجی مغز جلوگیری می کند. میوه ها، سبزیجات، برگ سبزه ها مانند (اسفناج، کرفس، جعفری) مصرف اسید فولیک حافظه هستند و باعث تقویت سالمندان می شوند. انواع کلم ها برای تقویت حافظه مفیدند. بخصوص گل کلم و کلم بروکلی که ترکیبات موجود در آنها مانند داروهای است که برای درمان آلزایمر به کار می رود.

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 مؤثر است.

• زردآلو را می توان بهترین تقویت کننده اعصاب نامید و توصیه می گردد.



خرما به دلیل اینکه منبع خوبی از فسفر، منیزیم، 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 نقش مهمی دارد. افزایش قند خون در اثر افزایش مقاومت سلولی نسبت به انسولین باعث فراموشی می شود. مصرف میوه و سبزیجات به علت فیبر فراوان میزان قند خون را کنترل می کند و 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.

نکته:

زنانی که تراکم استخوانی آنها پایین نسبت به مردان بیشتر در معرض بیماری آلزایمر هستند زیرا در اثر کمبود ویتامین D و کلسیم این دو عامل مهم استخوان سازی میزان و



مرکز آموزشی درمانی امین

# تغذیه در دوران سالمندی

منبع : برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان  
مراجعه نمایید. [www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)



- کسانی که اهل مطالعه هستند حتماً از میوه استفاده کنند. میوه به دلیل داشتن ویتامین های گروه B، در درمان فراموشی مؤثر است.
- انار 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. پیاز 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.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	تغذیه در دوران سالمندی
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم دکتر شمعی-خانم دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی-متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1401
کد پمفلت و بازنگری	PE-OLD-02 1402