

## تغذية

ناتالي عقيقي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

## حمية المتوسط مصدر جيّد هل تعزز الفيتامينات والأحماض الدهنية ذاكرتك؟

يقال ان بعض الفيتامينات تعمل على ابطاء او منع فقدان الذاكرة. تتضمن القائمة الطويلة من الحلول المحتملة عددا من الفيتامينات مثل فيتامين B12 والمكملات العشبية واحماض اوميغا 3 الدهنية. لكن هل يمكن للمكمل الغذائي ان يعزز ذاكرتك حقا؟

ثمة ادلة كثيرة على مكملات تعزيز الذاكرة المحتملة، لكن براهينها ليست قوية جدا او مؤكدة. لذا سنناقش هنا ما تقوله الدراسات السريرية الحديثة حول الفيتامينات وفقدان الذاكرة.

### فيتامين B12

لطالما بحث العلماء في العلاقة بين المستويات المنخفضة من B12 (الكوبالامين) وفقدان الذاكرة. على الرغم من ذلك، اذا حصلت على كمية كافية من B12 لا يوجد دليل على ان تناول كميات اكبر ستكون له اثار ايجابية. يعتبر نقص فيتامين B12 اكثر شيوعا لدى الاشخاص الذين يعانون من مشاكل في الامعاء او المعدة، او لدى الاشخاص النباتيين الصارمين. يزداد خطر الإصابة بنقص فيتامين B12 ايضا مع تقدم العمر بسبب زيادة انتشار حمض المعدة المنخفض لدى كبار السن.

كما تبين ان عقار الميتفورمين (ادوية مرض السكري من النوع الثاني) يخفض مستويات فيتامين B12. كذلك يمكن ان تخفض الادوية الاخرى مثل الادوية المضادة للالتهابات مثل بريدنيزون (نوع من Cortisone) ووسائل منع الحمل، مستويات فيتامين B12. يجب ان تكون قادرا على الحصول على ما يكفي من فيتامين B12 بشكل طبيعي، كما هو موجود في الاطعمة مثل الاسماك والدواجن واللحوم. تعتبر حبوب الافطار المدعمة خيارا جيدا للنباتيين.

على الرغم من ذلك، فان الاشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة، او اولئك الذين يتناولون ادوية معينة، او الاشخاص الذين يعانون من انخفاض حمض المعدة، قد

لا يتمكنون من امتصاص B12 بشكل صحيح من الطعام، وقد يحتاجون الى مكمل غذائي للحفاظ على مستويات كافية.

### فيتامين E

هناك بعض الادلة التي تشير الى ان فيتامين E يمكن ان يفيد الدماغ والذاكرة لدى الطاعنين في السن. فقد وجدت دراسة اجريت عام 2014، ان الكميات الكبيرة من فيتامين E يمكن ان تساعد الاشخاص المصابين بمرض الزهايمر الخفيف الى المتوسط. اخذ عدد من المشاركين في احد الاختبارات جرعات من 2000 وحدة (IU) في اليوم. لكن قد تكون هذه الكمية غير آمنة لبعض الاشخاص، وفقا للدكتور جاد مارشال من كلية الطب في جامعة هارفارد.

يعتبر تناول اكثر من 400 وحدة دولية في اليوم محفوفا بالمخاطر بشكل خاص للاشخاص الذين يعانون من امراض القلب والاعوية الدموية، وخاصة اولئك الذين يعانون من سيلان في الدم. وظهرت بعض الدراسات ان فيتامين E التكميلي قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان البروستات.

بغض النظر عن عمرك او حالتك، يجب ان تكون قادرا على الحصول على ما يكفي من فيتامين E في طعامك. نقص فيتامين E نادر الحدوث، على الرغم من انه قد يحصل عند الاشخاص الذين يتبعون انظمة غذائية منخفضة الدهون.

فيتامين E موجود في:

- المكسرات.

- البذور.

- الزيوت النباتية.

- الخضروات مثل السبانخ والبروكولي. المكملات الاخرى التي قد تساعد: لا يوجد الكثير من الادلة التي تشير الى وجود علاقة بين اوميغا 3 والذاكرة ايضا، ومع ذلك فان البحث جار حاليا.

وجدت مراجعة حصلت في العام 2015، ان تناول المكملات مع حمض دوكوساهيكسانويك (DHA) وحمض ايكوسابتانويك (EPA) ادى الى تحسينات كبيرة في نتائج الذاكرة لدى البالغين الذين يعانون من مشاكل فيها. DHA هو نوع رئيسي من احماض اوميغا 3 الدهنية، وEPA هو نوع آخر، وهما يتركزان بمستويات مرتفعة في المأكولات البحرية، مثل السلمون والماكريل (نوع من السمك).

### افضل الطرق لتنشيط ذاكرتك

بالنسبة الى الشباب وكبار السن على حد سواء، من المهم الحصول على الفيتامينات الغذائية من الطعام الذي تتناوله. يمكن ان تملأ المكملات الثغر والنواقص، لكن استشر طبيبك قبل تناول الكمية اليومية الموصى بها. بغض النظر عن عمرك، فان افضل طريقة لمكافحة تدهور الذاكرة، هي تناول الطعام بشكل جيد وممارسة الرياضة بانتظام وتمارين عقلك على الدوام. حمية البحر الابيض المتوسط هي مصدر جيد لجميع الفيتامينات التي يحتاجها جسمك. تمثل هذه الحمية طريقة جيدة لتحسين الذاكرة. تشمل السمات المميزة للنظام الغذائي ما يلي:

• معظمها من الاطعمة النباتية.

• الحد (او الاستغناء التام) عن اللحوم الحمراء.

• تناول السمك باستمرار.



• استخدام كميات كبيرة من زيت الزيتون لاعداد وجبات الطعام.

تشمل الانظمة الغذائية التي تشبه حمية البحر الابيض المتوسط حمية مايند وكذلك حمية داش (الاساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم). تم اكتشاف ان كلا النظامين الغذائيين مصدر موثوق به للحد من حصول مرض الزهايمر.

يركز نظام مايند الغذائي تحديدا على استهلاك الخضروات الورقية والاطعمة النباتية، بالاضافة الى توصيات حمية البحر الابيض المتوسط التي تتمتع بنسبة بروتين عالية وكمية جيدة من زيت الزيتون. كذلك يمكن ان يؤدي انشاء عادات نوم صحية الى حماية عقلك ايضا.

اثبتت الدراسات في الالونة الاخيرة، ان التمارين البدنية الروتينية تنشط الدماغ بطرق لا تفعلها الهوايات الاخرى. يمكن ان يؤدي ذلك الى تحسين الذاكرة والوظيفة الادراكية على المدى الطويل.

### خيارات تضر بالذاكرة

يمكنك تحسين صحة دماغك من خلال كونك اكثر ادراكا بالاطعمة والعادات التي ثبت انها تضر بها. مثلا، ربطت احدي الدراسات، في الفترة الاخيرة، الطعام المقلّي بتلف الجهاز القلبي الوعائي، ما يؤثر على فعالية الدماغ.

يمكن السيطرة على العديد من عوامل خطر الإصابة بمرض الزهايمر، مثل سوء التغذية ونمط الحياة الخامل. لذا، قد يساعد تغيير احد عوامل الخطر هذه في تأخير ظهور الخرف.

### التمارين الرياضية

يدرك معظم الناس ان التمارين الرياضية تقدم عددا من الفوائد الجسدية:

• عضلات اقوى.

• تحسين اللياقة البدنية والصحة عموما.

• نوم افضل.

لكن النشاط البدني ايضا يقوي عقلك، كما يمكن ان تؤدي التمارين الهوائية (Aerobics) على

وجه الخصوص، الى تحسين القدرات المعرفية مثل التعلم والذاكرة. وفقا لمراجعة تعود الى العام 2018، تساعد التمارين ايضا في تحسين التنسيق الحركي الدقيق وتواصل الدماغ، وقد تحمي من التدهور المعرفي. كما تساهم في تعزيز تدفق الدم المتزايد وهو الخلايا في الدماغ، وتؤدي تاليا الى خفض اعراض الاكتئاب.

اذا كنت تمارس الرياضة مع شخص آخر او ضمن مجموعة، سترى على الأرجح بعض الفوائد الاجتماعية ايضا. فقد تعمل الروابط الاجتماعية القوية على تحسين نوعية الحياة، لذا فان التعامل مع الاخرين بشكل اكثر انتظاما، يمكن ان يشكل طريقة رائعة اخرى لتعزيز صحة الدماغ، والمساعدة في تخفيف اعراض القلق والاكتئاب.

في المحصلة، يمكن ان تختلف التوصيات المتعلقة بالتمارين، اعتمادا على عمرك وقدرتك وصحتك، لكن من الجيد ممارسة القليل من النشاط البدني يوميا، نصف ساعة على الاقل.