

کاهش ابتلا به آلزایمر با ترکیب رژیم غذایی مدیترانه ای و کتوژنیک



مطالعه جدید نشان داد که ترکیب رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم غذایی کتوژنیک ممکن است به عملکرد شناختی کمک کند و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از هلث لاین، مطالعات قبلی ارتباط بین رژیم های غذایی خاص و کاهش خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را نشان داده اند.

بیماری آلزایمر حدود ۶۰ تا ۸۰ درصد از بیماران زوال عقل را تحت تأثیر قرار می دهد.

در حالی که بسیاری از مردم ممکن است نام رژیم کتوژنیک یا مدیترانه ای را شنیده باشند، کارشناسان می گویند ممکن است ترکیب این رژیم های محبوب فواید بیشتری داشته باشد.

مطالعه جدید نشان داد که ترکیبی از رژیم های مدیترانه ای و کتو ممکن است به عملکرد شناختی کمک کند و خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

این مطالعه نشان داد که چگونه رژیم غذایی می‌تواند بر عملکرد مغز تأثیر بگذارد. شرکت کنندگان در این مطالعه، چه با اختلال شناختی خفیف یا از نظر شناختی طبیعی، به مدت شش هفته تحت رژیم غذایی کم چرب یا رژیم مدیترانه ای-کتو اصلاح شده با چربی بالا قرار گرفتند. پس از شش هفته، آنها رژیم خود را تغییر دادند. محققان نمونه‌های مدفوع را در این مدت جمع‌آوری کردند.

آنچه که این مطالعه نشان داد این بود شرکت‌کنندگانی که در گروه رژیم غذایی کتو-مدیترانه‌ای دچار اختلال شناختی خفیف بودند، سطوح پایین‌تری از میکروبه‌های تولیدکننده گابا و سطوح بالاتری از میکروبه‌های تنظیم‌کننده گابا داشتند. گابا یک ماده شیمیایی است که به عملکرد مغز کمک می‌کند. برای یک فرد مبتلا به آلزایمر، GABA به درستی عمل نمی‌کند. متعادل کردن GABA می‌تواند پتانسیل تنظیم فعالیت مغز را داشته باشد.

رژیم غذایی کتوژنیک یک رژیم غذایی بسیار کم کربوهیدرات و بسیار پرچرب است که شامل کاهش شدید کربوهیدرات‌ها می‌شود. رژیم غذایی مدیترانه ای نیز یک رژیم کم کربوهیدرات، اما با چربی متوسط است که بر مصرف غلات کامل، روغن زیتون، ماهی، میوه‌ها و حبوبات تأکید دارد. ترکیب این دو رژیم شامل ویژگی‌های هر دو، از جمله پروتئین‌های حیوانی، سبزیجات غیر نشاسته‌ای، لبنیات، روغن‌ها و کره و همچنین حذف غذاهای فرآوری شده، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: هلث‌لاین