

آنتی اکسیدان های موثر در بیماری آلزایمر

فقدان آنتی اکسیدان ها در بدن برای کنترل و خنثی سازی رادیکال های آزاد بعنوان مولکول های مضر موجب آسیب به سلول های سالم بدن میشود.

بیماری های مزمن در میانسالی یک تهدید بزرگ برای سلامت و طول عمر انسان محسوب میشوند. بعبارت دیگر این دسته از بیماری ها که عامل ۷۰ درصد از موارد مرگ و میر انسانها در سطح جهان هستند با میزان استرس اکسیداتیو بدلیل عدم تعادل بین میزان سطح رادیکال های آزاد و میزان آنتی اکسیدان ها در بدن مرتبط میباشد.



مغز به طور ویژه در برابر استرس اکسیداتیو بسیار آسیب پذیر است. اساسا فرآیندهای متابولیکی مغز نیازمند میزان اکسیژن بالا است که نهایتا منجر به تولید رادیکال های آزاد نیز میشود. اگر آنتی اکسیدان ها به میزان کافی وجود نداشته باشند تا اثر رادیکال های آزاد را خنثی کنند، این عوامل مضر به سلول های مغز آسیب رسانده و موجب بروز بیماری های عصبی مانند آلزایمر می شوند.

در بیماری آلزایمر، استرس اکسیداتیو می تواند در فعالیت پروتئین های ضروری مانند پپتیدهای آمیلوئید - بتا اختلال ایجاد و در نهایت با ذخیره بیش از حد آنها پلاک های آمیلوئید در مغز ایجاد گردد.

رژیم های غذایی و مکمل های حاوی آنتی اکسیدان ها می توانند تا حدود زیادی خطر بیماری آلزایمر را کاهش و یا حتی از بروز آن پیشگیری کنند. آنتی اکسیدان ها با حفظ تعادل pH بدن مانع استرس اکسیداتیو و سبب پیشگیری از بیماری آلزایمر میشوند.

همچنین کاهش مصرف کربوهیدرات ها نقش مهمی در پیشگیری از بیماری آلزایمر دارد زیرا مقاومت به انسولین و جذب قند خون بهبود می یابد. مقاومت به انسولین و قند خون بالا با اختلال در حافظه و بیماری آلزایمر در سنین بالا مرتبط میباشد. لذا به همین خاطر گاهی بیماری آلزایمر را دیابت نوع ۳ نیز میخوانند.

در حال حاضر سه آنتی اکسیدان خاص که بیشترین محافظت را در برابر بیماری آلزایمر دارند بشرح زیر معرفی شده اند.

کاروتنوئید فنولیک، ویتامین C و ویتامین E که مصرف آنها در دوزهای بالا و بصورت ترکیبی بخصوص همراه با مواد غذایی کم کربوهیدرات موثرتر است.

یک متخصص پزشک می تواند به انتخاب دوز درست و مدیریت خطر عوارض جانبی ناشی از ویتامین های محلول در چربی نظیر ویتامین E بخصوص در افزایش خطر سرطان کمک نماید.

رژیم هایی غذایی کتو و پالئو از جمله رژیم های غذایی کم کربوهیدرات هستند. اما حتی یک رژیم غذایی با محتوای کربوهیدرات بیشتر، مانند رژیم غذایی مدیترانه ای نیز نشان داده است که خطر بیماری آلزایمر را کاهش می دهد. پرهیز از مصرف کربوهیدرات های پالایش شده و مصرف مواد غذایی کامل، از جمله غلات کامل به نظر می رسد از اهمیت بیشتری برخوردار است.

از جمله سایر آنتی اکسیدان های مشابه میتوان به انواع مختلفی از غذاهای سرشار از این مواد مغذی بشرح زیر اشاره کرد:

شکلات تلخ، انگور، انار، بلوبری، سیب زمینی شیرین، توت فرنگی، هویج، کنگر فرنگی، کدو تنبل، گردوی آمریکایی، کدو حلوایی، گوجی بری، تمشک، مانگوستین، کلم کیل، کلم قرمز، لوبیا، چغندر و اسفناج.

