



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر

واحد آموزش سلامت

دانستنی های تغذیه ای تقویت حافظه در سالمندی

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانستنی های تغذیه ای تقویت حافظه
در سالمندی

تایید کننده: دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده: خدیجه فرضی (سوپروایزر
آموزش سلامت)

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای مطهری،

کلینیک خیریه صدیق شماره تماس: ۰۶۶۳۳۴۲۴۳۰

ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه، خیابان

اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تننور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

تلفن: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۳-۸۵

کسانی که اهل مطالعه هستند حتماً از میوه استفاده
کنند. میوه به دلیل داشتن ویتامین های گره B،
در درمان فراموشی موثر است.

آثار 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. یاز 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.

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 ۷۵ سالگی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در زنان بیشتر از مردان است.

آلزایمر نتیجه نهایی فرایند پیری مغز است که حافظه و توانایی مغز را تحلیل می رود. مواد غذایی دارای روی (Zn) باعث بهبود یادگیری و تقویت حافظه می شوند.

منابع روی به ترتیب اهمیت عبارتند از:

گوشت، مرغ، ماهی، میگو، تخم مرغ، 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 باعث تقویت حافظه سالمندان می شوند.

گل کلم و کلم بروکلی که ترکیبات موجود در آنها مانند داروهای است که برای درمان آلزایمر و تقویت حافظه به کار می رود.

خرما به دلیل اینکه منبع خوبی از فسفر، منیزیم، املاح گوناگون است قدرت ذهن و حافظه را افزایش می دهد.

کلسترول بالای خون در میانسالانی با بیماری آلزایمر ارتباط دارد. بنابراین رژیم غذایی کم چرب در حفظ قوای حافظه نقشی مهمی دارد.

مصرف میوه و سبزیجات به علت فیبر فراوان میزان قند خون را کنترل می کند 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.

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

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