



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

مرکز آموزش درمانی اعصاب و روان مهر  
واحد آموزش سلامت

## دانشتني هاي تغذيه اي تقويت حافظه در سالمندي

شناسنامه بروشور آموزش به بیمار

عنوان: دانشتني هاي تغذيه اي تقويت  
حافظه در سالمندي

تاييد کننده: دکتر احد فاضلي (روانپزشک)

تهيه کننده: خديجه فرضي ( سوپروايزر  
آموزش سلامت)

تدوين: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴

بازنگري سوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

شماره تماس واحد پرستار پيگير: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازي واحد پرستار

پيگير: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاري-تغذيه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵

(داخلي ۱۳۳)

سايه بیمارستان جهت دسترسي به کليه مطالب  
آموزشي (کتابچه - پمفلت -

پوستر ... [www.nerves.lums.ir](http://www.nerves.lums.ir))

آدرس: درمانگاه صديق: خرم آباد، ابتدای سه راه

بالای مطهري، کلينيك خيريه صديق شماره

تماس: ۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی:

۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتياد (MMT): خرم آباد، کوی

اندیشه، خيابان اندیشه ۱۳ (جهت تهيه شربت

متادون، شربت تنتور، قرص B۲)

سلامت و نشاط جسمی و روحی شما هدف و آرزوی ماست

کسانی که اهل مطالعه هستند حتماً از میوه استفاده  
کنند. میوه به دليل داشتن ويتامين هاي گره B،  
در درمان فراموشي موثر است.

آثار ذهن را تقويت می کند و املاح موجود در  
آن به سرعت جذب بدن می شود.

فندق را بهترين تقويت کننده مغز می دانند و  
برای نیروهای فکری و حافظه غذای بسیار خوبی  
است.

شاتوت خستگي فکري را برطرف می کند و  
برای افراد سالخورده بسیار مفيد است.

پياز فسفر دارد و انجام کارهاي فکري را آسان  
می کند. ياز در درمان افسردگي نیز مفيد است  
و موجب آرامش اعصاب می شود. گوگرد موجود  
در پياز 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.