



نبرد غذاهای ساده با بیماری‌های پیچیده

آلزایمر

تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: نبرد غذاهای ساده با بیماریهای پیچیده: آلزایمر / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۰ ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۶۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آلزایمر
موضوع	: Alzheimer's disease
موضوع	: آلزایمر -- درمان
موضوع	: Alzheimer's disease -- Treatment
موضوع	: آلزایمر -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Alzheimer's disease -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۵۲۳/م۶۶ن۲ RC
رده بندی دیویی	: ۶۱۴ ۸۳۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۳۶۴۰

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: نبرد غذاهای ساده با بیماریهای پیچیده - آلزایمر
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: مریم میرزاعلی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۴-۶۳-۴

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری،

پلاک ۷، واحد ۱ تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

پیشگفتار.....	۷
---------------	---

فصل ۱..... ۹

شناخت آلزایمر و راهکارهای علمی درمان آن.....	۹
چه کسانی به آلزایمر مبتلا می‌شوند؟.....	۹
هر یک دقیقه یک ایرانی به آلزایمر مبتلا می‌شود.....	۱۰
داستانک؛ آلزایمر چه بدی هم نیست!.....	۱۱
تاثیر آلزایمر در عاقل و چهره خود.....	۱۲
مهمترین عوامل خطر آلزایمر.....	۱۳
شناختی دقیق از بیماری آلزایمر و اهداف علمی مدارا با آن.....	۱۳
پرسش و پاسخ آلزایمری؟!.....	۳۵
فراموشی را با آلزایمر اشتباه نگیرید.....	۳۸
اولین نشانه‌های آلزایمر.....	۴۰
نشانه‌های به ظاهر عجیب و باور نکردنی مبتلا به آلزایمر.....	۴۱
این دلایل ابتلا به آلزایمر را عمراً بدانید!.....	۴۲
تاثیر امواج الکترومغناطیس در بروز آلزایمر.....	۴۴
تاثیر اضطراب بر ابتلا به آلزایمر.....	۴۷
رازهای بیشتری از آلزایمر کشف شد.....	۴۸
روند آلزایمر را می‌توان معکوس کرد؟.....	۴۹
تشخیص آلزایمر از روی چشم.....	۵۰
آلزایمر؛ نتیجه‌ی اشتباه سیستم ایمنی.....	۵۱
پیشرفتی جدید در درمان آلزایمر.....	۵۴
ارتباط آلزایمر و روند پیشرفت سرطان.....	۵۵



- ۵۵..... کشف راهکار کاهش ابتلا به آلزایمر
- ۵۶..... درمان امیدوارکننده پژوهشگران درباره آلزایمر
- ۵۸..... درمان آلزایمر تا یک دهه آینده
- ۵۹..... تزریق خون افراد جوان: راهی برای پیر نشدن و فرار از آلزایمر!
- ۶۰..... اسباب بازی مخصوص درمان آلزایمر
- ۶۱..... احساس آلزایمری ها کارکردی ناخودآگاه دارد
- ۶۱..... زگهواره گور دانش بجوید
- ۶۲..... به فرزندان شما چه می گوید تا آلزایمر نگیرید
- ۶۲..... بیماری ناشی از جال فرم!
- ۶۲..... زنان قربانی آلزایمر
- ۶۲..... هنرمندید؟ مراقب باشید!
- ۶۳..... حسود و موذی هستید؟ آلزایمر می بیند!
- ۶۳..... تاثیر داستان خوانی بر افزایش فعالیت مغز
- ۶۳..... برای پیر نشدن مغزتان، نامه بنویسید!
- ۶۴..... چقدر تا مبتلا شدن تان به آلزایمر باقی مانده است؟
- ۶۶..... حافظه ام ضعیف است یا آلزایمر دارم؟
- ۶۹..... بدون شناخت دلیل مشکلاتان لقب آلزایمری بودن را به خود ندهید
- ۷۲..... با فاصله گرفتن از موارد زیر، مغزتان را در برابر فراموشی بیمه کنید
- ۷۵..... چه کنیم تا حافظه را آنقدر تقویت کنیم که هیچ چیز را فراموش نکنیم؟
- ۸۰..... آلزایمر را به تعویق بیندازید!
- ۸۷..... راه های ساده اما ناشناخته تر پیشگیری از این بیماری قرن
- ۸۹..... ماساژ سلول های مغز: آلزایمر را فراموش کنید
- ۹۱..... ۹ تکنیک حیرت انگیز برای تقویت مغز
- ۹۴..... ۲۰ ترفند عملی برای پیشگیری از آلزایمر
- ۹۸..... هفت گام طلایی دوری بازنشسته ها از آلزایمر
- ۹۸..... ۱۰ فرمان حفظ حافظه در سنین سالمندی

۱۰۰	اگر از بیماری آلزایمر می‌ترسید این نکات را جدی بگیرید!
۱۰۹	فصل ۲
۱۰۹	رژیم غذایی ضد آلزایمر
۱۰۹	مقدمه
۱۱۰	با فکر و علمی غذا بخورید!
۱۱۳	هشت گام برای غذا خوردن آگاهانه
۱۱۵	نانه ها چگونه غذا می‌خورند؟
۱۲۰	خوراکی‌هایی برای تقویت اعصاب و روان!
۱۲۵	اصول تغذیه برای مقابله با زوال عقل
۱۳۵	اگر می‌خواهید دمای بدن را کنترل کنید و خوراک تان برسد
۱۳۶	مهارت‌های تغذیه‌ای کارآمدی برای برخورد با بیماران آلزایمر
۱۳۹	این رژیم از آلزایمر پیشگیری می‌کند
۱۴۰	با این مواد غذایی آلزایمر را ضربه فنی کنید
۱۴۴	مغز بدون این مواد غذایی فلج می‌شود
۱۴۶	بفرمایید ساندویچ مغز!
۱۴۷	۷ نوشیدنی که مغز شما را تقویت می‌کند!
۱۵۰	تقویت کننده‌های تمرکز
۱۵۷	رازهای غذایی تقویت حافظه
۱۶۱	برای تقویت حافظه DHA زیاد بخورید
۱۶۲	با این ترفندها به یاری ذهن و حافظه بروید
۱۶۵	غذاهای چرب حافظه ساز!
۱۶۷	منابع مورد استفاده

پیشگفتار

بیماری آلزایمر همچنان یکی از مرموزترین و ناراحت‌کننده‌ترین بیماری‌ها است که سالانه هزاران نفر را قربانی و اطرافیان آن‌ها را افسرده می‌کند. بیماری پیشرونده آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است که باعث اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می‌شود. اختلال حافظه معمولاً به تدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. در ابتدا اختلال حافظه به وقایع و آموخته‌های اخیر محدود می‌شود، ولی به تدریج خاطرات قدیمی هم آسیب می‌بینند. این بیماری از دیدگاه علمی بر اثر کاهش ماده شیمیایی سروتونین در مغز بروز می‌کند و به این ترتیب انتقال پیام‌های عصبی مختل می‌شود. دلایل این بیماری همیشه کهولت سن نیست و عوامل ژنتیکی، سبکته مغزی، ترک ماضی و تغذیه نامناسب نیز می‌توانند منجر به این بیماری شوند.

به رغم پیشرفت علم در زمینه پیشگیری و درمان زوال عقل، آمار مرکز بین المللی آلزایمر نشان می‌دهد که در حال حاضر ۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند و این تعداد تا سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۱۳۱/۵ میلیون نفر به ویژه در کشورهای در حال توسعه می‌رسد. در حال حاضر این بیماری، هر چهار ثانیه یک نفر دیگر را به جمع قربانیانش وارد می‌کند. ایران هم هر ۱۲ دقیقه، یک نفر به آلزایمر مبتلا می‌شود، این ارقام واقعیت تلخی را گوشزد می‌کند که نیازمند اراده راهکارهای عملی برای پیشگیری و درمان این بیماری است.

پیش بینی می‌شود ظرف ۲۰ سال آینده تعداد افرادی که مبتلا به آلزایمر می‌شوند، به شدت افزایش یابد. به همین دلیل هیچ تعجیبی ندارد که امروز تحقیقات میلیون دلاری برای شناخت راه‌های حفظ سلامت مغز و پیشگیری از جنون و زوال عقل یا حداقل کاهش سرعت این بیماری‌ها انجام می‌شود. در کتاب حاضر با راه‌های کاربردی آشنا خواهید شد که با اصلاح شیوه زندگی شما، مغزتان را سلامت‌تر از همیشه نگه می‌دارد.



فراموشی ضمن ناتوان ساختن سالمندان، فشار روح و مالی مضاعفی را به خانواده‌ها تحمیل می‌کند ما برای آنکه بتوانیم برای سالمندان کشورمان زندگی خوبی فراهم کنیم، هنوز راه‌های نرفته بسیار طولانی‌ای در پیش رو داریم.

تغییر در شیوه زندگی و انتخاب یک شیوه زندگی مناسب می‌تواند احتمال ابتلا به فراموشی در آینده را ۵۰ درصد کاهش دهد. تحقیقات جدید دانشگاه کمبریج نشان داده بود که کلسترول بدن می‌تواند منجر به زوال عروقی شود و با رژیم کنترل کننده می‌توان تا ۳۰ درصد از بروز این بیماری جلوگیری کرد.

برای فعل سازی و تقویت قدرت مغز تنها ورزش‌های ذهنی، کافی نیست. باید مواد غذایی مناسبی برای مغز خود انتخاب کرده و در سبد غذایی روزانه جای دهید. مواد غذایی نه تنها در افزایش کارایی مغز اهمیت دارند، بلکه مغز را برای رشد سلول‌های جدید، بهینه سازی توانایی حافظه و حل مشکلات روزانه، به چالش می‌کشند.

از آنجا که آمار مبتلایان به آلزایمر افزایش یافته است و همچنین سنین دچار شدن به فرسایش مغز پایین آمده، در این کتاب مواد غذایی که برای تقویت مغز مفید هستند معرفی شده‌اند. می‌توانید با قرار دادن این مواد در رژیم غذایی روزانه‌ی خود، خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهید.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا دارم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چاپی و غیرچاپی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱