

۱۰۰ نکته ساده

که می‌توانید انجام دهید تا از بیماری آلزایمر پیشگیری کنید
(و همچنین نقصان حافظه مرتبط با سن)

نویسنده:

جین کارپر

مترجم:

دکتر صدیقه احمدی

(عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی)

سرشناسه: کارپر / جین

عنوان و نام پدیدآور: ۱۰۰ نکته ساده که می توانید انجام دهید: تا از بیماری آلزایمر پیشگیری کنید (و همچنین نقصان حافظه مرتبط با سن) / جین کارپر

مترجم: صدیقه احمدی

عنوان به زبان اصلی:

100 Simple Things You Can Do to Prevent Alzheimer's and Age-Related Memory Loss

مشخصات نشر: البرز فرجاد ۱۳۹۸.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۹-۴۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: فراموشی در سالمندان -- پیشگیری

رده بندی کنگر: RC۵۳/۲

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۱۳۱

مشخصات ظاهری: وزیری ۲۸ص

عنوان: ۱۰۰ نکته ساده که می توانید انجام دهید تا از بیماری آلزایمر پیشگیری کنید (و همچنین نقصان حافظه مرتبط با سن)

نویسنده: جین کارپر

مترجم: صدیقه احمدی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۹-۴۵-۸

مشخصات ظاهری: وزیری ۲۸ص

چاپ و صحافی: نشاط

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: تهران - البرز فرجاد ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

بها: ۴۵۰۰۰ تومان



آدرس:

ضلع شمال غربی پل سیدخندان - اول خیابان شقایق - کوچه بن بست اول - پلاک ۲ - واحد ۱۲

۲۲۸۸۷۵۰۱-۲۲۸۶۰۲۶۰

ALBORZ22887501@YAHOO.COM

فهرست مطالب:

- ۱۴.....- یادداشت ناظر
- ۱۵.....- مقدمه مترجم
- ۱۷.....- مقدمه: همچنان که انتظار در آن را می کشیم، چه باید کرد؟
- ۲۹.....۱. مراقب تأثیرات منفی مصرف الکل باشید
- ۳۱.....۲. به تأثیرات آلفالیپوئیک اسید و A.CAR توجه کنید
- ۳۴.....۳. سؤالاتی را در مورد بیهوشی، بپرسید
- ۳۷.....۴. مچ پای خود را بررسی کنید
- ۳۹.....۵. از مصرف آنتی بیوتیک ها، اجتناب نکنید
- ۴۲.....۶. غذاهایی سرشار از آنتی اکسیدان، مصرف کنید
- ۴۶.....۷. اطلاعات خود را در مورد ژن ApoE4 بالا ببرید
- ۴۹.....۸. آب سیب بنوشید
- ۵۱.....۹. مراقب چربی های بد، باشید
- ۵۳.....۱۰. تعادل خود را حفظ کنید
- ۵۶.....۱۱. خانواده توت ها را به طور روزانه، مصرف کنید
- ۵۸.....۱۲. مغز بزرگتری را پرورش دهید
- ۶۱.....۱۳. فشار خون خود را کنترل کنید
- ۶۴.....۱۴. یک تست قند خون بدهید

۱۵. بدنی پر فعالیت داشته باشید ۶۶
۱۶. از مصرف کافئین ترسید ۶۸
۱۷. میزان کالری های مصرفی خود را بشمارید ۷۱
۱۸. مراقب بیماری سلیاک باشید ۷۳
۱۹. خود را با مصرف شکلات درمان کنید ۷۵
۲۰. میزان استرول بد را کنترل کنید ۷۷
۲۱. غده های سرشار از کولین مصرف کنید ۷۹
۲۲. دارچین را با صواب دیوانه وار مصرف کنید ۸۱
۲۳. به قهوه، آری خود ۸۳
۲۴. "اندوخته شناختی" ایجاد کنید ۸۵
۲۵. وظیفه شناس باشید ۸۸
۲۶. مس و آهن را از مغز خود دور نگه دارید ۹۱
۲۷. ادویه کاری مصرف کنید ۹۳
۲۸. از رژیم غذایی DASH پیروی کنید ۹۶
۲۹. برافسردگی غلبه کنید ۹۸
۳۰. از مبتلا شدن به دیابت، پیشگیری کنید و در صورت ابتلا، آن را کنترل نمایید ۱۰۰
۳۱. تشخیص درست بدهید ۱۰۳
۳۲. علائم اولیه بیماری آلزایمر را بشناسید ۱۰۵
۳۳. از همه چیز راحت بگذرید و شاد زندگی کنید ۱۰۷
۳۴. آموزش عالی تر، کسب کنید ۱۰۹
۳۵. از مواد سمی محیطی، اجتناب کنید ۱۱۱
۳۶. به میزان استروژن در بدن خود توجه کنید ۱۱۴

۳۷. از ورزش کردن لذت ببرید ۱۱۷
۳۸. برونگرا باشید ۱۲۱
۳۹. وضعیت چشم‌های خود را بررسی کنید ۱۲۳
۴۰. با خطرات مصرف فست‌فودها آشنا شوید ۱۲۶
۴۱. بله، بله، بله - ماهی چرب مصرف کنید ۱۲۸
۴۲. فولیک اسید مصرف کنید ۱۳۱
۴۳. از یک رژیم غذایی با میزان گلیسمی (قند خون) پایین پیروی کنید ۱۳۳
۴۴. برخی مطالب را در کتاب جستجو کنید ۱۳۵
۴۵. کلسترول HDL خوب خود را، افزایش دهید ۱۳۸
۴۶. از خودتان، درمقابل آن سبب مراقبت کنید ۱۴۰
۴۷. با قلب خود، خوب رفتار کنید ۱۴۳
۴۸. میزان هموسیستین را در حد نرمال نگه دارید ۱۴۵
۴۹. از عدم فعالیت پرهیزید ۱۴۷
۵۰. سعی کنید خود را از عفونت‌ها دور نگه دارید ۱۵۰
۵۱. به جنگ التهاب و تورم، بروید ۱۵۳
۵۲. به اطلاعات خوب، دسترسی پیدا کنید ۱۵۵
۵۳. میزان انسولین بدن خود را، در حد نرمال نگه دارید ۱۵۷
۵۴. شغل جالب و جذاب، برای خود دست و پا کنید ۱۵۹
۵۵. آبمیوه از هر نوع بنوشید ۱۶۱
۵۶. بیاموزید به زبان، عشق ورزید ۱۶۴
۵۷. از کاهش هورمون لپتین، در بدن خود اجتناب ورزید ۱۶۶
۵۸. احساس تنهایی را از خود دور کنید ۱۶۸
۵۹. ازدواج را غنیمت بشمارید ۱۷۰

۶۰. با خطرات گوشت آشنا شوید ۱۷۲
۶۱. به تأثیرات پزشکی ماری جوانا توجه کنید ۱۷۴
۶۲. مراقبه را تمرین کنید ۱۷۶
۶۳. از رژیم مدیترانه‌ای پیروی کنید ۱۷۹
۶۴. مشکلات حافظه را تشخیص دهید ۱۸۱
۶۵. از لحاظ ذهنی فعال باشید ۱۸۴
۶۶. مرتبه ویتامین مصرف کنید ۱۸۶
۶۷. ماهیچه‌های قوی برای خود بسازید ۱۸۹
۶۸. در طبیعت، پیاده‌روی کنید ۱۹۱
۶۹. دست به کار جدید بزنید ۱۹۳
۷۰. به اندازه کافی، نیاسین مصرف کنید ۱۹۵
۷۱. به استفاده از یک پیچ پوستی نیکه توجه کنید ۱۹۷
۷۲. مراقب داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) باشید ۱۹۹
۷۳. تا می‌توانید آجیل بخورید ۲۰۱
۷۵. نگران چاقی مفرط در میانسالی باشید ۲۰۵
۷۴. اگر به آپنه انسدادی خواب، مبتلا هستید درخواست کمک کنید ۲۰۳
۷۶. روغن زیتون، مصرف کنید ۲۰۷
۷۷. مراقب مصرف چربی امگا ۶ باشید ۲۰۹
۷۸. نسبت به تجمع مواد مخرب در مغز خود، آگاه باشید ۲۱۱
۷۹. در زندگی، هدف داشته باشید ۲۱۳
۸۰. خواب خوب شبانه، داشته باشید ۲۱۶
۸۱. سیگار کشیدن را فراموش کنید ۲۱۸
۸۲. قلمرو اجتماعی بزرگ داشته باشید ۲۲۰

۸۳. از مصرف اسفناج، غافل نشوید ۲۲۲
۸۴. تأثیر استاتین‌ها، را مورد بررسی قرار دهید ۲۲۴
۸۵. خود را در معرض محرک‌های مختلف قرار دهید ۲۲۷
۸۶. با استرس خود، کنار بیایید ۲۳۰
۸۷. از سکنه، اجتناب ورزید ۲۳۲
۸۸. مصرف کمر را کاهش دهید ۲۳۴
۸۹. جای بن‌سید ۲۳۷
۹۰. مراقب دندان‌های خود باشید ۲۳۹
۹۱. غده تیروئید خود، را مورد بررسی قرار دهید ۲۴۱
۹۲. مراقب کاهش وزن خود باشید ۲۴۳
۹۳. از بروز زوال عقل عروقی، پیشگیری کنید ۲۴۶
۹۴. به بازی‌های کامپیوتری پردازید ۲۴۸
۹۵. در هر غذایی، از سرکه استفاده کنید ۲۵۱
۹۶. به اندازه کافی، ویتامین B₁₂ دریافت کنید ۲۵۳
۹۷. از مصرف ویتامین D غافل نشوید ۲۵۵
۹۸. مراقب سایز کمر خود باشید ۲۵۸
۹۹. پیاده‌روی کنید، پیاده‌روی کنید، پیاده‌روی کنید ۲۶۱
۱۰۰. آب انگور بخورید ۲۶۴
- تمامی برنامه‌های خود برای مبارزه با آلزایمر، را با هم ترکیب کنید ۲۶۵
- تقدیر و تشکر ۲۷۳
- مراکز بیماری آلزایمر ۲۷۶
- یادداشتی برای پیگیری علمی مطالب ۲۷۹
- درباره نویسنده ۲۸۱

مقدمه مترجم:

کتاب حاضر، کتابی ارزشمند است که خانم جین کارپر، با تلاش و کوشش فراوان، نتایج پژوهش‌های مختلفی را در آن گردآوری کرده است. تلاش ایشان جهت گردآوری مطالب این کتاب، تحسین بسیار می‌باشد. در عین حال باید توجه داشت، به نظر می‌رسد برخی مطالب بیان شده، از پشتوانه علمی و تجربی کمی برخوردار نیست.

با توجه به اینکه این کتاب، برای متوالی در حیطه طب نوین و سنتی، مطالعاتی داشته‌ام و برخی دوره‌ها را نیز شرکت کرده‌ام، تصمیم گرفتم که به برخی از مطالب عنوان شده در این کتاب، توضیحاتی را اضافه کنم تا خواننده بتواند استفاده مفیدتری از مطالب کتاب انجام دهد. در بخش‌هایی از کتاب، بر مصرف مکمل‌های شیمیایی، تأکید فراوانی شده است. به نظر می‌رسد خداوند متعال، تمام نیازهای انسان را در غذاهای طبیعی که مصرف می‌کند قرار داده است.

بنابراین، زمانی که جایگزین‌های طبیعی، برای تأمین منابع مورد نیاز بدن وجود دارد، بهتر است که از مکمل‌های شیمیایی استفاده نشود، مگر در هنگام بیماری در شرایط خاص. چرا که برخی از مطالعات، به مضرات استفاده مداوم و زیاد از داروهای شیمیایی، اشاره داشته‌اند. لازم به ذکر است، بسیاری از مطالب ارزشمند این کتاب جهت پیشگیری از بیماری‌ها مناسب‌تر با بیماری‌آلزیمر، ارائه شده است.

لذا این مطالب، جایگزین درمان نمی‌باشد. بنابراین در صورت لزوم، از پزشک خود مشورت بگیرید.

در اینجا، عناوینی که از نظر اینجانب، فاقد پشتوانه علمی کافی (و گاهی متناقض) است و نیازمند بررسی‌ها و پژوهش‌های دقیق‌تری می‌باشد ذکر می‌گردد:

۵. از مصرف آنتی بیوتیک‌ها، اجتناب نکنید.

۱۶. از مصرف کافئین نترسید.

۱۹. خود را با مصرف شکلات درمان کنید.

۲۶. مسر و آهن را از مغز خود دور نگه دارید.

۴۱. بله، بله، بله -- ماهی چرب مصرف کنید.

۴۲. فواید اسید مصرف کنید.

۶۰. با خطر آن گوشه آشنا شوید.

۶۱. به تأثیرات پزشکی مادران جوانا توجه کنید.

۶۶. مولتی ویتامین مصرف کنید.

۷۱. به استفاده از یک پیج پوسری، ذکوتین، فکر کنید.

ضمن تشکر از مطالعه این کتاب، نسخاً نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید. مشتاقانه آماده دریافت آنها هستیم.

پست الکترونیک: ahmadi139090@yahoo.com

با سپاس

دکتر صدیقه احمدی