

## دراسة تكشف عن مواد يؤدي نقصها إلى انخفاض القدرات المعرفية



يشير البروفيسور كيريل بروشايف أخصائي طب الشيخوخة، إلى أن نقص بعض المواد وخاصة فيتامينات B وD خلال فترة طويلة يشكل خطورة على الدماغ.

وفقا للطبيب، يزيد نقص هذه المواد من خطر الاضطرابات المعرفية بما فيها الخرف.

ويقول: "يحتاج الدماغ إلى المجموعة الكاملة من فيتامينات B وفيتامين D. توجد فيتامينات B في الحبوب والبقوليات. بالنسبة لفيتامين D، الوضع مختلف، فيجب فحص الشخص وتحديد مستوى فيتامين D في الدم. لأن الكثيرين يعيشون في مناطق لا يحصلون فيها على ما يكفي من الشمس في الشتاء خاصة، ولا توجد دائما أطعمة تساعد في الحفاظ على المستوى المطلوب من هذا الفيتامين. لذلك، إذا لزم الأمر، يجب تناول الفيتامينات على شكل أقراص".

ووفقا له، المجموعة الثانية التي يحتاجها الدماغ هي العناصر المعدنية وبصورة خاصة الزنك لأنه يدعم الوظائف الإدراكية ويساعد على الوقاية من الاكتئاب.

ويقول: " يوجد الكثير من الزنك في المكسرات (الصنوبر والجوز والبقول السوداني واللوز والبندق وغيرها) وبذور اليقطين - فهي تساعد في الحفاظ على الزنك عند المستوى المطلوب. كما أن الحديد مهم لصحة الدماغ لأنه يضمن تكوين الدم. وإذا لم تعمل منظومة تكوين الدم بشكل جيد، فسيصاب الشخص بفقر الدم، ما سيؤدي إلى عدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الدماغ".

ويشير البروفيسور، إلى أنه لا ينبغي خلق عجز اصطناعي في الكربوهيدرات، لأنها ضرورية لتزويد الدماغ بالطاقة، ومن الأفضل الحصول عليها ليس من خلال السكر النقي، بل من خلال الكربوهيدرات المعقدة - مثل الحبوب والفواكه.

ويقول: "وهناك قاعدة تفيد بأن كل ما هو مفيد للقلب فهو جيد للدماغ، وكل ما هو ضار للقلب فهو سيئ للدماغ. أي أن نقص بعض المواد التي تؤدي إلى اختلال نشاط القلب (مثل نقص البوتاسيوم والمغنيسيوم)، سيؤثر في النهاية سلباً على نشاط الدماغ".