

ویتامین در پیشگیری از آلزایمر



تنظیم کننده و مترجم
دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه



مقدمه

ویتامین ب12

ویتامین ای

ویتامین دی

اسید فولیک

ویتامین سی

کلسیم

روی

منیزیم

ویتامین ب12 و پیشگیری از آلزایمر

بیماری آلزایمر یک اختلال عصبی پیشرونده است که عملکرد مغز را مختل می‌کند و بر حافظه تأثیر می‌گذارد،

این بیماری رایج‌ترین علت بروز زوال عقلی است.



نتایج بررسی‌های انجام شده
نشان می‌دهد که تقریباً ۴۴ میلیون نفر
در سراسر دنیا به آلزایمر یا نوعی زوال
عقلی مبتلا هستند،

تعداد مبتلایان به بیماری آلزایمر برای
افراد بالای ۶۵ سال هر پنج سال یک بار
دو برابر می‌شود.



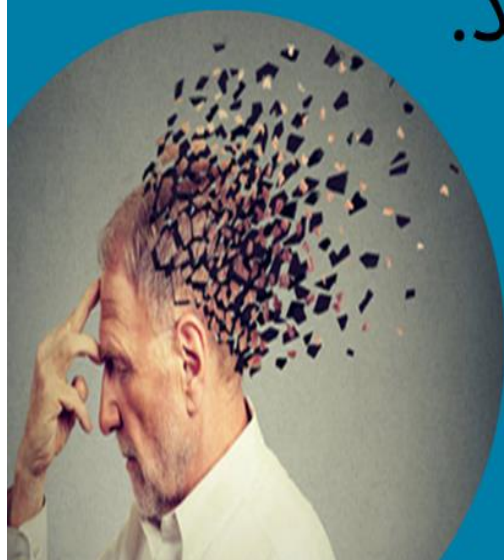
از آنجایی که هیچ درمانی برای
بیماری آلزایمر وجود ندارد، محققان
به دنبال روش‌های پیشگیری از بروز
این بیماری هستند.



گروهی از محققان با انجام
مطالعات جدید به این نتیجه
رسیدند که ویتامین B12 می‌تواند
از مغز افراد محافظت کند و خطر
ابتلاء به آلزایمر را کاهش دهد.



سطح پایین این نوع ویتامین به
طور قابل توجهی در بدن افراد
سالخورده مشاهده می‌شود. بدن
انسان قادر به تولید ویتامین B12
نیست؛ بنابراین باید این ماده
غذایی را از طریق رژیم غذایی خود
دریافت کنید.



این نوع ویتامین را می‌توان به صورت
عمده در ماهی، گوشت، تخم مرغ،
محصولات لبنی و غلات فرآوری شده
یافت، یک رژیم غذایی متعادل که شامل
این مواد غذایی می‌شود



می‌تواند نیاز بدن به ویتامین B12
را به صورت کامل برطرف کند و
خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر را نیز
به میزان قابل توجهی کاهش
دهد.





ویتامین ب12

به حفظ سلول های عصبی یا سلول های خونی قرمز سالم کمک می کند. کمبود ویتامین ب12 که در بزرگسالان و گیاه خواران شایع تر است- می تواند علائم و نشانه های مختلفی از جمله از دست دادن حافظه را ایجاد کند. در این موارد، مکمل های ویتامین

B-12

می توانند به بهبود حافظه کمک کنند.

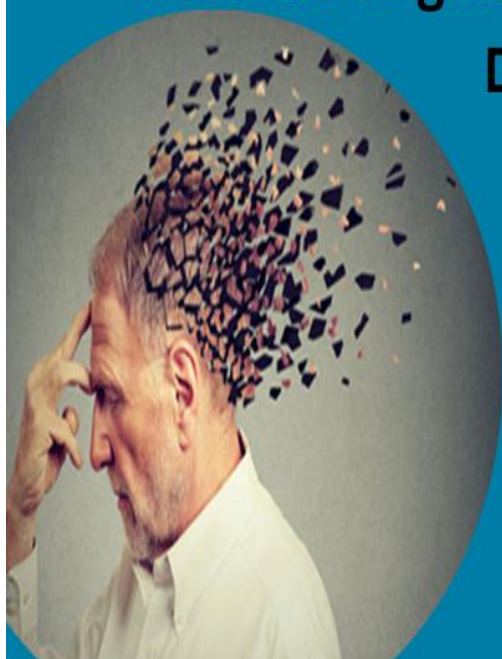
References

Prieto T, Neuburger M, Spingler B, Zelder F (2016).

"Inorganic Cyanide as Protecting Group in the Stereospecific Reconstitution of Vitamin B12 from an Artificial Green Secocorrinoid". *Org. Lett.* 18 (20): 5292–5295. doi:10.1021/acs.orglett.6b02611. PMID 27726382.

Office of Dietary Supplements (6 April 2021). "Vitamin B12: Fact Sheet for Health Professionals". Bethesda, Maryland: US National Institutes of Health. Archived from the original on 2021-10-08. Retrieved 24

December 2021.



Yamada K (2013). "Cobalt: Its Role in Health and Disease". In Sigel A, Sigel H, Sigel RK (eds.).

Interrelations between Essential Metal I⁺B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of the biochemical modes of action and synergies of thiamine, pyridoxine, and cobalamin". CNS Neurosci Ther. 26 (1): 5–13. doi:10.1111/cns.13207. PMC 6930825. PMID 31490017.

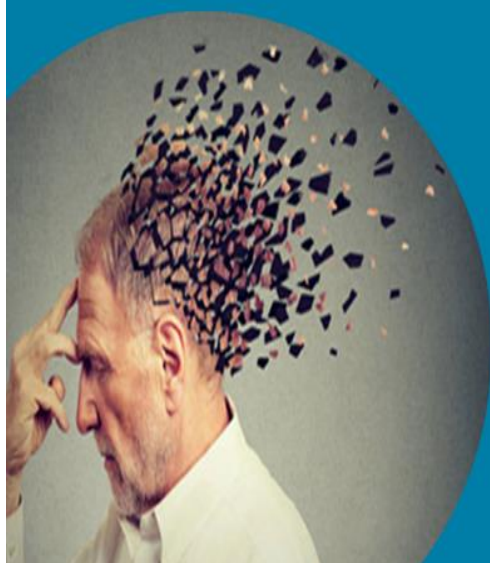


ویتامین ای و آلازایمر

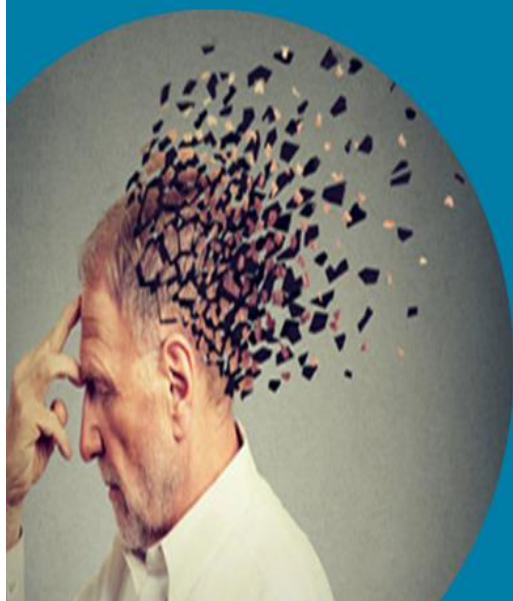
ویتامین E در دسته ویتامین های محلول در چربی قرار دارد، این ویتامین ترکیبی از انواع توکوفرول و توکوتری انول هاست. ویتامین E به طور طبیعی در غذاهایی مانند تخم مرغ، میوه ها،



مرغ و روغن های گیاهی
وجود دارد. اما می توان
آنها به صورت قرص
های مکمل نیز تهیه
نمود



**در یک تحقیق جدید تاکید شد
که مصرف مواد غذایی غنی از
ویتامین «ای» خطر زوال عقل
و ابتلا به بیماری‌هایی مثل
آلزایمر را کاهش می‌دهد.**



اطلاعات آزمایشی نشان می‌دهد که
آنتی‌اکسیدان‌ها به عنوان
ریزمغذی‌هایی که می‌توانند به ترمیم
این آسیب‌ها کمک کنند، از تخریب
سلول‌های سیستم عصبی پیشگیری
می‌کند.



نتایج تحقیقات نشان داد که هیچ یک از سه آنتی اکسیدان دیگر به جز ویتامین ای تاثیری در جلوگیری از بروز آلزایمر ندارند.





ویتامین E

به دلیل آنتی اکسیدانی خود می‌تواند به کاهش

پیشرفت بیماری آلزایمر کمک کند.

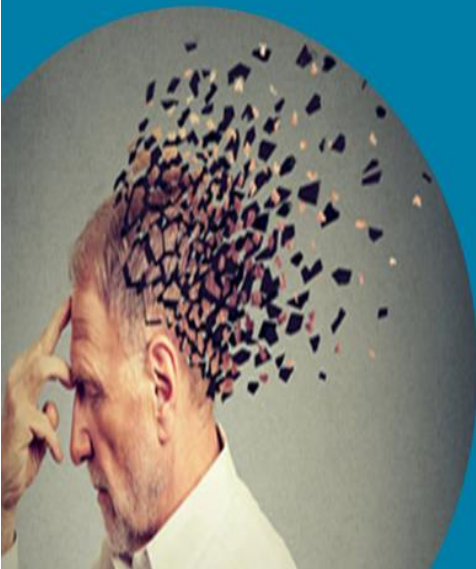
مطالعات نشان داده‌اند که بیماران مبتلا به آلزایمر

کمتری اغلب سطح ویتامین ای کمتری دارند

References

Traber MG, Bruno RS (2020). "Vitamin E". In BP Marriott, DF Birt, VA Stallings, AA Yates (eds.). Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 115–36. ISBN 978-0-323-66162-1.

"Vitamin E". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis, OR. 1 October 2015. Retrieved 3 August 2019.



ویتامین د و آلزایمر

ویتامین D به عنوان ریسک فاکتور طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها شناخته شده است. ویتامین D به عنوان یک نورواستروئید نقش مهمی در تکامل و حفاظت سیستم عصبی داشته



**صرف نظر از سایر عوامل
موثر در ابتلا به پارکینسون
همچون فعالیت های فیزیکی
و توده بدنی، خطر ابتلا به این
بیماری در افرادی که**



این فرضیه را که کمبود
ویتامین دی از عوامل تهدید
کننده ابتلا به پارکینسون
است، تایید می کند. اما آنان
هنوز نمی دانند که چه میزان
از ویتامین دی



ویتامین دی یکی از ویتامین های محلول در چربی است که در بسیاری از مواد غذایی مانند ماهی، تخم مرغ، شیر غنی شده و روغن کبد ماهی یافت می شود.





ویتامین D

یکی از مهم ترین مکمل های غذایی مخصوصا
برای افراد بالای 65 سال است. کمبود ویتامین D
به دلیل خطر کمبود منحصر به فردی که در زیر
در مورد آن بحث شده است؛ با مشکلات جدی
سلامت همراه است.

References

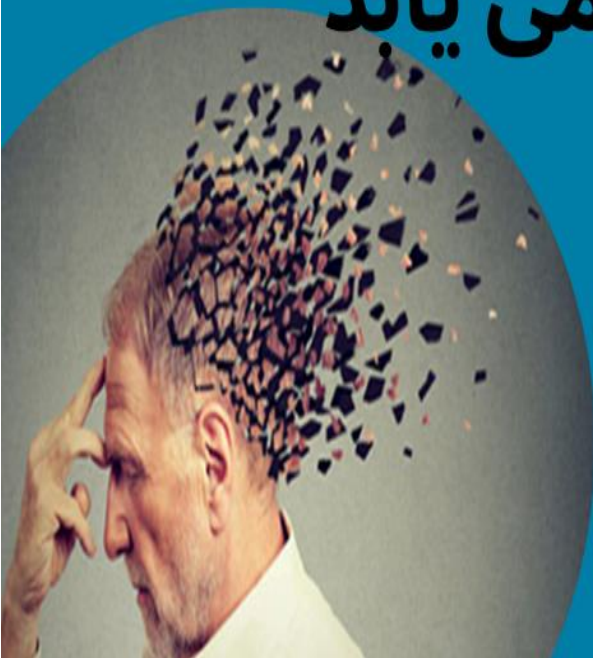
"Vitamin D". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis. 11 February 2021. Retrieved 14 March 2022.

"Office of Dietary Supplements – Vitamin D". ods.od.nih.gov. 9 October 2020. Retrieved 31 October 2020.



اسید فولیک و آلزایمر

اسید فولیک یکی از پیش سازهای در سلول بوده، Q10 مهم برای سنتز مشخص شده است که میزان آن در خون مبتلایان به آلزایمر کاهش چشمگیری می یابد.



ویتامین B9 یا فولیک اسید به عنوان یکی از ویتامین‌های خانواده B، در انتقال گروه‌های تک‌کربنه در بدن نقش دارد. این ویتامین محلول در آب است



مقدار کافی از اسید فولیک
برای جلوگیری از نقائص هنگام
تولد مانند اسپینا بیفیدا)
نقص لوله عصبی جنین)
توصیه می شود .



به طور کلی خطر ابتلا به زوال عقل
و دمانس در افرادی که سطوح
کافی از فولات دارند و کمبودی در
این زمینه ندارند کاهش می یابد .

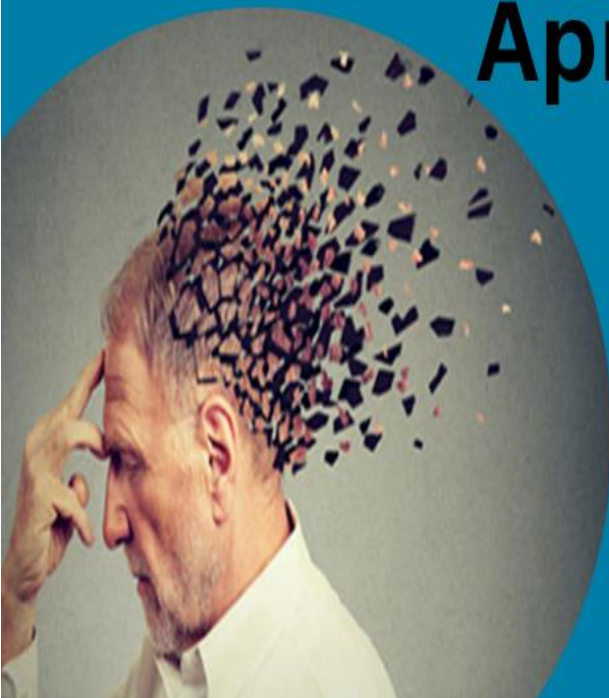




اسید فولیک به ترکیبات مختلفی اشاره دارد که با نام
فولات شناخته می‌شوند و می‌توان آنها را از مواد غذایی
مختلفی همچون اسفناج و مارچوبه و عدس دریافت کرد.
اسید فولیک در کنترل آلزایمر بسیار مفید است

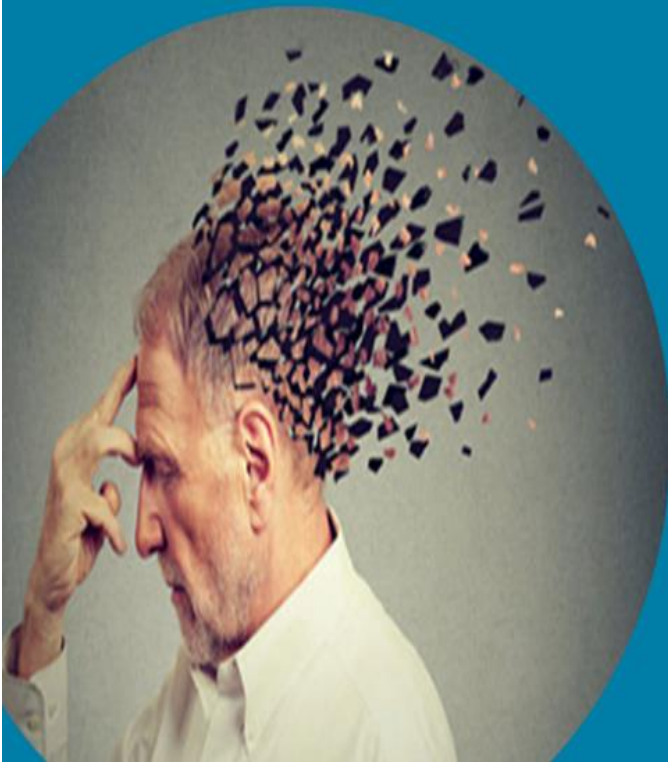
References

"Folate - Fact Sheet for Health Professionals". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 29 March 2021. Retrieved 29 April 2022.

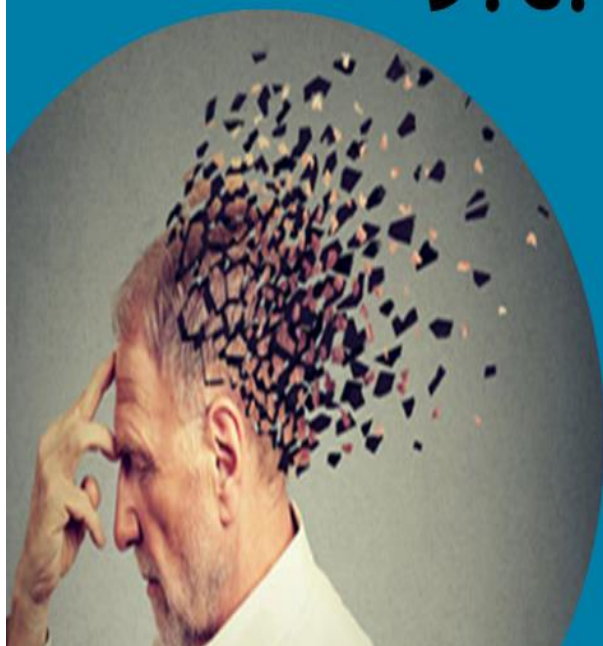


ویتامین سی و آلزایمر

گروهی از محققان سوئدی در تحقیقات جدید خود به عملکردهای جدید و جالب ویتامین C در درمان بیماری آلزایمر دست یافتند.



**ویتامین سی به درمان موش های
مبتلا به آلزایمر کمک کرد به گونه ای
که در تجزیه و حل کردن
پروتئین های سمی انباشته شده
در مغز موفق بود و شدت بیماری
را تا حد زیادی بهبود داد**



**بیماری آلزایمر برای یک دوره
نامشخص زمانی پیش از آن که
کاملاً ظاهر شود و سال ها به
صورت تشخیص داده نشده
پیشروی می کند.**





بیشترین تراکم ویتامین سی در مغز یافت می‌شود، به‌ویژه در غده‌ی هیپوفیز (۴۰۰ میلی‌گرم در هر کیلوگرم). می‌توانید مقادیر زیادی از این آنتی‌اکسیدان قوی را در میوه‌های خانواده‌ی مرکبات و سبزیجات بیابید. ویتامین سی در سنتز دوپامین که یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی است اهمیت دارد، و همچنین از بروز آلزایمر پیشگیری میکند

References

**"Ascorbic Acid Injection
500mg/5ml - Summary of Product
Characteristics (SmPC)". (emc). July
15, 2015. Retrieved October 12,
2020.**



منیزیم و آلزایمر

نه تنها کمبود منیزیم بلکه
زیاده‌روی در مصرف آن نیز
می‌تواند افراد را در معرض ابتلا به
آلزایمر و دیگر بیماری‌ها قرار دهد.



افرادی که داروهای ریفلاکس معده
مصرف می‌کنند یا از یک رژیم غذایی
با میزان پایین منیزیم پیروی می‌کنند،
در معرض خطر هستند و باید
کمبودهای منیزیم در بدن خود را
جبران کنند.



تمام افراد باید از یک رژیم متعادل از
منیزیم پیروی کنند! اسفناج، بادام
هندی، لوییای سیاه، سویا، غلات
کامل، ماست، جوانه گندم، موز،
اسفناج پخته و آووکادو سرشار از
منیزیم هستند





منیزیم اهمیت ویژه‌ای دارد. به عبارت دیگر،
مصرف هر گونه مکمل ویتامینی به خودی خود،
بدون منیزیم و دیگر مواد معدنی بهبوده خواهد
بود؛ چرا که اثر متقابل آنها چیزی است که باعث
فعالیت مغز می‌شود. و در پیشگیری از آلزایمر مفید
است

References

**"Standard Atomic Weights:
Magnesium". CIAAW. 2011.**

Rumble, p. 4.61



