ضمنها الملح… طبيبة تكشف عن المواد التي تؤثر سلباً بعمل الدماغ

كشفت الطبية الروسية يكاتيرينا ديميانوفسكايا أخصائية الأعصاب، أن بعض المواد تؤثر سلبا في "عمل الدماغ" حتى بصورة غير مباشرة، مثل (الملح والدهون الحيوانية وحتى السوشي).

و تشير في حديث لـ "Ru.Gazeta" إلى أن الملح هو الأخطر للدماغ. أي أن المعلبات المنزلية والصناعية والصلصات والمخللات والسمك المجفف ورقائق البطاطس تؤثر سلبا في عمل الدماغ لأنها تحتوي على نسبة عالية من الملح. لذلك تساعد على ارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني أو ارتفاع ضغط الدم المزمن.

وتقول: "عند ارتفاع مستوى ضغط الدم، تتضيق الأوعية الدموية وأيضا ينخفض عددها في الدماغ تدريجيا، ما يؤدي إلى نقص كمية الدم التي تصل أجزاء الدماغ، لذا فإن ارتفاع ضغط الدم الشرياني هو عامل خطر للإصابة بالخرف".

ووفقا لها، يمكن أن تشكل "الدهون الحيوانية" خطورة على عمل الدماغ. لذلك من الضروري تناولها باعتدال. لأنه في الواقع من دون اللحوم والكبد والدهون الحيوانية والزبدة وصفار البيض، لا يمكن أن تؤدي الخلايا العصبية وظائفها بصورة طبيعة، وإنتاج الناقلات العصبية لهرمونات السيروتونين والدوبامين والأسيتيل كولين والنورإبينفرين التي تنظم المزاج والشهية والنوم، والذاكرة.

و لكن من جانب آخر استهلاك كمية كبيرة من الدهون الحيوانية يؤدي إلى تصلب الشرايين الخطير، حيث

تترسب لويحات الكوليسترول على الجدران الداخلية للأوعية الدموية، ما يمنع تدفق الكمية اللازمة من الدم إلى الدماغ.

وتقول: "يمكن أن تتفكك هذه اللويحات، ويصل جزء منها إلى الأوعية الدموية في الدماغ، ما يؤدي إلى الإصابة بالجلطة الدماغية. ولكن بالطبع لا ينصح باستهلاك الأطعمة الخالية أو قليلة الدسم فقط، بل المهم هو اتباع نظام غذائي متوازن والتحكم بمستوى الكوليسترول في الدم".

ووفقا لها، المادة الغذائية الأخرى التي تشكل خطورة على الدماغ هي "السوشي". لأنه على الرغم من أن الأسماك والمأكولات البحرية تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية لتجديد الخلايا العصبية ولتركيب النواقل العصبية، إلا أنها ممزوجة بالأرز الأبيض، الذي يحتوي على نسبة ضئيلة من (فيتامين B1) الذي لا يبقى له أثر في السوشي بسبب إنزيم "الثياميناز" الموجود في الأسماك النيئة.

وتقول: "يشارك فيتامين B1 في نقل النبضات العصبية ونقصه يمكن أن يؤدي إلى ضعف الذاكرة والأرق وألم في العضلات والقلق والاكتئاب. لذلك ينصح محبي السوشي بإضافة أطعمة غنية بفيتامين B1 مثل اللحوم والمكسرات والفواكه المجففة والحليب والجبن إلى نظامهم الغذائي".

ووفقا لها، من أجل الأداء السليم للدماغ، يجب التخلي عن جميع القيود الصارمة. لأن الدماغ يعمل بشكل مستمر، ما يعني أنه يحتاج إلى طاقة مستمرة ودائمة.

وتقول: "ليس للدماغ مستودعات لتخزين الطاقة احتياطي خاص للمواد المغذية. لذلك فإن اتباع نظام غذائي فيه قيود ما سيكون ضارا للدماغ لأنه سيسبب نقص بعض المواد المغذية والفيتامينات والعناصر المعدنية. كما لا تقل خطورة نقص مستوى السكر في الدم الناجم عن طول الفترة الفاصلة بين وجبات الطعام".