

돌프의 생생정보



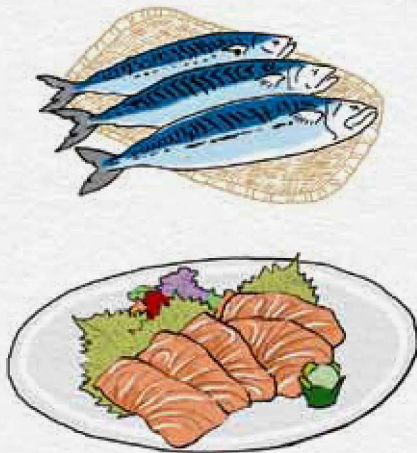
치매 예방을 위한 필수 생활팁 6가지

치매를 일으키는 가장 흔한 뇌질환이 무엇일까요?
전 세계 2,700만 명이 겪고 있는 심각한 질병
알츠하이머병에 대한 효과적인 예방책을 알아봅시다.



1. 평소 사교적으로 생활하기

중년에 사회생활을 많이 하면 알츠하이머병을 예방하는 데 도움이 된다는 연구결과가 있습니다. 가족이나 친구와의 모임, 취미활동 등 사회적 상호작용을 포함한 **활발한 참여활동**은 치매위험을 막는 좋은 방법이라고 합니다.



2. 등 푸른 생선을 자주 먹기

생선에 풍부한 오메가-3 지방산은 알츠하이머병의 진행을 늦춘다고 합니다. 연구결과, 오메가-3 지방산의 세 가지 형태 중 하나인 DHA가 이런 역할을 한다는 것이죠. **고등어, 연어, 꽁치, 송어, 정어리** 등의 생선과 **호두, 달걀** 등에도 오메가-3 지방산이 들어있습니다.

3. 두뇌 게임을 하기

연구에 따르면 두뇌를 활발하게 유지하는 것과 치매를 예방하는 것 사이에는 관련성이 있는 것으로 나타났습니다.

연구결과, **숫자 퍼즐게임, 가로세로 낱말맞추기, 짧은 디지털게임** 등은 두뇌를 자극하여 알츠하이머병 위험이 크게 감소했다고 합니다.



4. 명상을 하기

2개월 동안 하루 12분 정도 명상을 한 결과,
노인들의 혈액순환이 개선되는 것으로 나타났습니다.

연구에 따르면 알츠하이머병 환자에게도 2개월 동안
정기적으로 명상을 하도록 한 결과
인지테스트 성적이 훨씬 나아졌다고 합니다.



5. 숙면을 취하기

밤에 잠을 잘 자면 '멜라토닌'이 적절히
분배되어 **아밀로이드반**이 생성되는 것을 방지합니다

* 아밀로이드반 : 알츠하이머병 환자 뇌에 나타나는 특징

같은 시간에 잠자리에 들어
7시간 이상 숙면을 취하십시오.
멜라토닌은 장기적인 관점에서 예방에 꼭 필요합니다.



6. 당분 섭취를 줄이기

알츠하이머병은 제3형 당뇨병으로
분류하기도 합니다.
인슐린은 뇌 기능과 직접적으로 연관되어 있고
과도한 당분 섭취는 인슐린에 저항을 일으켜
아밀로이드반이 형성될 수 있다고 합니다.



더욱 건강하고 건전한 생활습관으로 뽐뽐한 뇌 건강 만들어 가세요!