அதிகாரம் 6

உங்கள் மனதை கூர்மையாக வைத்திருங்கள்! அல்சைமர், நினைவாற்றல் இழப்பு மற்றும் டிமென்ஷியா.

ஆரம்பத்தில் அவள் இல்லாதது எந்த எச்சரிக்கையையும் ஏற்படுத்தவில்லை; எல்லோரும் அவள் வேறொருவருடன் இருப்பதாக நினைத்தார்கள். ஆனால் இருள் சூழ்ந்ததால், திருமதி பார்க்கர் வராததால், அச்சங்கள் அதிகரித்தன. ஆறு வாரங்கள் தீவிர தேடுதலும், தேசிய செய்தி வெளியீடும் காணாமல் போன ஓய்வு பெற்றவரைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. என்ன நடந்தது? அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, நினைவாற்றல் குறைந்து, திசைதிருப்பப்பட்டதால், திருமதி பார்க்கர் ஆச்சரியப்பட்டார், ஆனால் 6 மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது, வீட்டிலிருந்து 13 மைல்கள் (20 கி.மீ) தொலைவில், அவர் வெளிப்பாட்டால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்.

டிமென்ஷியா என்றால் என்ன? இது மூளை செயல்பாட்டில் படிப்படியாகக் குறைவு, நீங்கள் விரும்பினால் மூளை செயலிழப்பு, நினைவாற்றல் இழப்பு, அறிவு, பகுத்தறிவு, சமூகத் திறன்கள் மற்றும் உடல் செயல்பாடு இழப்பு. இது யாருக்கும் ஏற்படக்கூடிய ஒரு நோயாகும், ஆனால் ஒருவர் வயதாகும்போது இது மிகவும் பொதுவானது. புள்ளிவிவரப்படி இது 65 வயதிற்குப் பிறகு மிகவும் பொதுவானது, அந்த வயதில் பத்து பேரில் ஒருவருக்கு இது ஏற்படுகிறது. 85 வயதிற்குள் மூன்றில் ஒருவருக்கு இந்த அளவுகோல்கள் முழுமையாக பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன. [1] அறுபது சதவீத மக்களுக்கு அல்சைமர் நோய் வருவதற்கான தனிப்பட்ட பயம் உள்ளது. [2]

உங்கள் எதிர்கால மன ஆரோக்கியத்திற்கு சாதகமான ஒன்றைச் செய்ய முடிவு செய்வதற்கு முன்பு அல்சைமர்ஸின் அனைத்து அறிகுறிகளும் உங்களுக்கு இருக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

டிமென்ஷியாவின் மிகவும் பொதுவான வகைகள் அல்சைமர் நோய், வாஸ்குலர் டிமென்ஷியா, லூயி உடல்களுடன் கூடிய டிமென்ஷியா, ஃப்ரண்டோடெம்போரல் லோபார் டிஜெனரேஷன், ஹண்டிங்டன் நோய், மது தொடர்பான டிமென்ஷியா (கோர்சகோஃப் நோய்க்குறி) மற்றும் க்ரூட்ஸ்ஃபெல்ட்-ஜேக்கப் நோய் (மனிதர்களில் பைத்தியக்கார மாடு நோய்) ஆகும். [3] எங்கள் நோக்கங்களுக்காக, விஷயங்களை எளிமையாக வைத்திருக்கவும், ஆதிக்கம் செலுத்தும் வடிவமான அல்சைமர்ஸில் பெரும்பாலும் கவனம் செலுத்தவும், நான் இந்த நோய்களை அல்சைமர் மற்றும்/அல்லது டிமென்ஷியா என்ற சொற்களால் கூட்டாகக் குறிப்பிடுவேன்.

யாருக்கு டிமென்ஷியா வருகிறது? ஆஸ்திரேலியாவில், டிமென்ஷியா மரணத்திற்கு இரண்டாவது முக்கிய காரணமாகும், இதய நோய் மட்டுமே அதற்குப் பிறகு உள்ளது. [4] பெண்களுக்கு இது மார்பகப் புற்றுநோய், நுரையீரல் புற்றுநோய், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் ஆகியவற்றைக் கூட விஞ்சி மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் மூளைக்கு என்ன நடக்கும்? அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் மூளையில் இரண்டு தனித்துவமான கண்டுபிடிப்புகள் நோயறிதலை உறுதிப்படுத்துகின்றன மற்றும் அதன் நோய் செயல்முறைக்கு பங்களிக்கின்றன. முதலாவது, அமிலாய்டு எனப்படும் சிதைந்த புரதம் மூளை செல்களுக்கு இடையில் காணப்படும் பிளேக்குகள் எனப்படும் வடிவங்களாக தோன்றி குவிவது. இரண்டாவது, டௌ எனப்படும் புரதத்தால் ஆன நியூரோஃபைப்ரிலரி டாங்கிள்ஸ் எனப்படும் மூளை செல்களுக்குள் உள்ள இழைகளின் முறுக்கப்பட்ட பாய்களின் தோற்றம். [5] எனவே அமிலாய்டு அல்லது நியூரோஃபைப்ரிலரி டாங்கிள்களை அதிகரிக்கும் வாழ்க்கை முறை நடைமுறைகளைப் பற்றி நாம் பேசும்போது, அல்சைமர் அல்லது டிமென்ஷியாவை அதிகரிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி நாம் பேசுகிறோம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

அல்சைமர் நோய் பொதுவாக மூன்று பொதுவான நிலைகளில் மெதுவாக முன்னேறுகிறது - லேசான (ஆரம்ப நிலை), மிதமான (நடுத்தர நிலை) மற்றும் கடுமையான (தாமத நிலை). [6] அல்சைமர் நோய் பொதுவாக மெதுவாக முன்னேறுகிறது. வெவ்வேறு நபர்கள் வெவ்வேறு விகிதங்களில் முன்னேறுகிறார்கள். பெரும்பாலானவர்கள் அது தொடங்கிய 4-8 ஆண்டுகளுக்குள் இறக்கின்றனர். [7]

ஒருவருக்கு டிமென்ஷியா அல்லது அல்சைமர் நோய் வருகிறதா என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது? கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பத்து நன்கு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அறிகுறிகள் உள்ளன: [8]

1. அன்றாட வாழ்க்கையை சீர்குலைக்கும் நினைவாற்றல் இழப்பு.

2. பிரச்சினைகளைத் திட்டமிடுவதில் அல்லது தீர்ப்பதில் உள்ள சவால்கள்.

3. வீட்டில், வேலையில் அல்லது ஓய்வு நேரத்தில் பழக்கமான பணிகளை முடிப்பதில் சிரமம். 4. நேரம் அல்லது இடம் குறித்த குழப்பம்.

5. காட்சி படங்கள் மற்றும் இடஞ்சார்ந்த உறவுகளைப் புரிந்து கொள்வதில் சிக்கல்.

6. பேசுவதிலோ அல்லது எழுதுவதிலோ வார்த்தைகளில் புதிய சிக்கல்கள்.

7. பொருட்களை தவறாக வைப்பது மற்றும் படிகளை மீண்டும் எடுக்கும் திறனை இழத்தல்.

8. குறைவான அல்லது மோசமான தீர்ப்பு.

9. வேலை அல்லது சமூக நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகுதல்.

10. மனநிலை மற்றும் ஆளுமையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

இந்த கட்டத்தில், எத்தனை பேர் டிமென்ஷியாவால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்? இந்தப் பட்டியலை நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்தபோது, சில அறிகுறிகள் அருகிலேயே தோன்றியதால் நீங்கள் சங்கடமாக உணர்ந்தீர்களா? உங்கள் எதிர்கால மன ஆரோக்கியத்திற்கு சாதகமான ஒன்றைச் செய்ய முடிவு செய்வதற்கு முன், அல்சைமர்ஸின் அனைத்து அறிகுறிகளும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம். டிமென்ஷியாவுக்கு என்ன காரணம், அதைத் தவிர்க்க அல்லது அதை மாற்றியமைக்க நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அறிய விரும்புகிறீர்களா?

எனவே, அல்சைமர் மற்றும் டிமென்ஷியாவுக்கு என்ன காரணம்? உங்கள் மனதை கூர்மையாக வைத்திருக்கவும் அல்சைமர்ஸைத் தவிர்க்கவும் நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டிய வாழ்க்கை முறை நடைமுறைகளின் பட்டியலில் முதலிடம் வகிப்பது அதிகப்படியான உணவு. ஏன் அதிகமாக சாப்பிடுவது? அதிகப்படியான உணவு உங்கள் மூளையின் இரத்த ஓட்டத்தையும் ஆக்ஸிஜனையும் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் அதன் வீக்கத்தையும் அதிகரிக்கிறது [10] மற்றும் அதன் அல்சைமர் β- அமிலாய்டு புரதத்தையும் அதிகரிக்கிறது. [11]

மறுபுறம், ஒகினாவான் மக்கள், ஒரு குழுவாக, டிமென்ஷியா வருவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. ஏன் என்று ஏதேனும் யோசனை உள்ளதா? ஒரு மிக முக்கியமான காரணம் என்னவென்றால், அவர்கள் சராசரியாக 40% குறைவான கலோரிகளை சாப்பிடுகிறார்கள். [12] உண்மையில், கலோரி கட்டுப்பாடு மற்றும் இடைவிடாத உண்ணாவிரதம் அல்சைமர் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [13] குறைவாக சாப்பிடுவது ஏன் மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது? இது உதவும் ஒரு வழி, இது உங்கள் முக்கிய ஆக்ஸிஜனேற்ற பாதுகாப்பு நொதிகளை அதிகரிக்கிறது. [14] கூடுதலாக இது உங்கள் மூளையில் இருந்து பெறப்பட்ட நியூரோட்ரோபிக் காரணியை (BDNF) அதிகரிக்கிறது, இது உங்கள் மூளை வளரவும் இளமையாக இருக்கவும் உதவும் ஒரு மூலக்கூறு. கலோரி கட்டுப்பாடு ஸ்டெம் செல்களிலிருந்து புதிய நியூரான்களின் வளர்ச்சியையும் தூண்டுகிறது. [15]

கலோரி கட்டுப்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான ஒரு நடைமுறை வழி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே, மூன்று வேளைகளுக்குப் பதிலாக, நல்ல இடைவெளியில் சாப்பிடுவதாகும். [16] இதன் பொருள் சிற்றுண்டி சாப்பிடக்கூடாது. உணவுக்கு இடையில் சாப்பிடக்கூடாது; அவ்வாறு செய்வதன் இன்பம் இறுதியில் மறந்துவிடும். இரண்டு அல்லது மூன்று தினசரி உணவுகளுக்கு இடையில் சிற்றுண்டி இல்லாமல் வழக்கமான உணவு அட்டவணையை நீங்கள் பராமரித்தால் , அது உங்கள் மூளையில் வயதான எதிர்ப்பு விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.

அதிகமாக சாப்பிடுவது மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு இவ்வளவு தீங்கு விளைவிக்கும் நிலையில், உடல் பருமன் டிமென்ஷியாவுக்கு ஒரு பெரிய ஆபத்து காரணி என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்குமா? உண்மையில், அதிக எடையுடன் இருப்பது அல்சைமர் அபாயத்தை 60% அதிகரிக்கிறது. [19] உடல் பருமன், நீரிழிவு நோயுடன் இணைந்தால், டிமென்ஷியா அபாயத்தை நான்கு மடங்காக அதிகரிக்கிறது. [20]

உங்கள் மூளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுகையில், குறைவான கலோரிகளை சாப்பிடுவதை சுவையாகவும் திருப்திகரமாகவும் மாற்றுவதற்கான சில வழிகளைப் பற்றி நீங்கள் யோசிக்க முடியுமா?

நீங்கள் அனைவரும் ஒன்றாக சாப்பிடுவதை நிறுத்த வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்பவில்லை, அதுதான் குறிக்கோள் அல்ல. இருப்பினும், சில உணவுகள் உங்கள் மூளைக்கு நன்மை பயக்கும், மற்றவை அப்படி இல்லை. மூளை வீக்கத்தில் அதன் எதிர்மறையான தாக்கம் காரணமாக இறைச்சி நீண்டகால மன திறன்களுக்கு குறிப்பாக ஆபத்தானது. [21,22,23] கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள், வறுத்த உணவுகள் மற்றும் சமையல் எண்ணெய்கள் போன்ற கொழுப்புகள் அதிகமாக உள்ள உணவுக்கும் இது பொருந்தும். இந்த காரணத்திற்காக, வறுத்த உணவுகள், குறிப்பாக வறுத்த இறைச்சிகள், அல்சைமர் தடுப்பு உணவில் இருந்து விலகி இருப்பது

நல்லது. இது அதிக அல்லது "முழுமையான" கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களுக்கும் பொருந்தும். [24]

எல்லா கொழுப்புகளும் சமமாக உருவாக்கப்படவில்லை. சில கொழுப்புகள் மற்றவற்றை விட அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. உங்கள் உணவில் உள்ள நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் அறிவாற்றல் குறைபாட்டை துரிதப்படுத்துகின்றன மற்றும் வயதானவர்களிடையே அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியுடன் தொடர்புடையவை. [25]

வீக்கம் என்பது ஒருவரின் மூளைக்கு ஆபத்தானது. உணவுமுறை மன செயல்பாட்டைக் குறைக்க பங்களிக்கும் ஒரு வழிமுறை, மூளையில் ஏற்படும் வீக்கத்திற்கு அதன் பங்களிப்பு ஆகும். [26] நொதித்தல் அஃப்லாடாக்சின்களை உருவாக்குவதால் புளித்த உணவுகளால் வீக்கம் அதிகரிக்கிறது, மேலும் அஃப்லாடாக்சின்கள் உங்கள் நினைவாற்றலைப் பலவீனப்படுத்துகின்றன. [27] புளித்த உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகளில் பின்வருவன அடங்கும்: சீஸ், வினிகர், ஆல்கஹால், சோயா சாஸ், சாக்லேட், காபி, வெண்ணிலா, பிரவுன் ரைஸ் சிரப் போன்றவை. பழைய, பழைய, கெட்டுப்போன உணவுகளை விட புதிய உணவை சாப்பிடுவது மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

சர்க்கரை மூளையின் நீண்ட ஆயுளுக்கு ஆபத்தானது. நீரிழிவு நோயாளிக்கு அதிக இரத்த சர்க்கரையை கொடுக்கும் எந்தவொரு உணவும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் சர்க்கரை போன்றவை, உங்கள் டிமென்ஷியா அபாயத்தை அதிகரிக்கும். [28,29] சர்க்கரை உங்கள் அமைப்பை அடைத்து, உங்கள் நினைவாற்றல் செயல்பாட்டைக் குறைக்கிறது. [30] பால் சேர்த்தால் அது இன்னும் மோசமாகிவிடும். பால் இனிப்புகள் மற்றும் ஐஸ்கிரீம்களை அதிகமாக உட்கொள்வது இன்னும் விரைவான அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. [31]

சாதாரண சைவ உணவு உண்ணும் விலங்குகளுக்கு கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை அளித்தால் என்ன நடக்கும்? முயல்களுக்கு, இது அவர்களின் மூளையில் அல்சைமர் மாற்றங்களைக் குறிக்கிறது, மாமிச முயல்கள் இல்லை! [32] இறைச்சி உண்பவர்கள் சைவ உணவு உண்பவர்களை விட மூன்று மடங்கு டிமென்ஷியா அபாயத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். ஏன் அப்படி? சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்று, அனைத்து "அல்சைமர்" பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 13% பேர் உண்மையில் க்ரீட்ஸ்ஃபெல்ட்-ஜாகோப் நோய் அல்லது பைத்தியக்கார மாடு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக இணைக்கிறது. இது நினைத்துப் பார்க்க முடியாததை எழுப்புகிறது: அல்சைமர், க்ரீட்ஸ்ஃபெல்ட்-ஜாக்கோப் மற்றும் பைத்தியக்கார மாடு நோய் ஆகியவை மாசுபட்ட இறைச்சி அல்லது பால் பொருட்களை சாப்பிடுவதால் மட்டுமே ஏற்படக்கூடும். [33]

இந்த கட்டத்தில், உங்கள் வாழ்க்கையையும் நீங்கள் சாப்பிட்ட அனைத்து உணவையும் ஒரு கணம் திரும்பிப் பார்க்க அனுமதிக்கிறேன், மேலும் சிந்திக்கவும்; உங்கள் உணவுத் தேர்வுகள் மூளை ஆரோக்கியத்தை வளர்த்துள்ளனவா அல்லது அவை மூளைச் சிதைவை நோக்கிச் செல்கின்றனவா? அல்சைமர்ஸைத் தவிர்ப்பதற்கான உங்கள் நீண்டகால வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த இந்த கட்டத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

நம்புங்கள் அல்லது நம்பாதீர்கள், மூளையின் ஆரோக்கியம் பெருங்குடல் ஆரோக்கியத்துடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஏன்? உங்கள் செரிமானப் பாதையில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் வெளியிடும் மூலக்கூறுகள் மூலம் உங்கள் மூளையின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு உங்கள் குடலில் உயிர்வாழக்கூடிய பாக்டீரியாக்களை ஆழமாக பாதிக்கிறது. தவறான உணவு தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை ஆதரிக்கும்போது மூளை பாதிக்கப்படுகிறது. [34] மேற்கத்திய உணவுமுறை குடல் பாக்டீரியா எண்ணிக்கையை (அல்லது "நுண்ணுயிரி" என்று அழைக்கப்படுகிறது) ஆதரிக்கிறது, இது டிமென்ஷியா அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [35]

மோனோ சோடியம் குளுட்டமேட் (MSG) உங்கள் மூளையில் அல்சைமர் நோய் ஏற்படும் மாற்றங்களை அதிகரிக்கிறது. MSG எங்கே கிடைக்கும்?

குடல் பாக்டீரியாக்கள் மட்டுமே உங்கள் மனநிலையை பாதிக்கும் நுண்ணுயிரிகள் அல்ல. பல நுண்ணுயிரிகள் உள்ளன - சில நல்லவை மற்றும் சில அவ்வளவு நல்லவை அல்ல - அவை உங்கள் மூளையின் நீண்டகால நல்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் திறன் கொண்டவை. ஆபத்தான நுண்ணுயிரிகள் அடிக்கடி சிதைவு, சிதைவு, நொதித்தல், கெட்டுப்போதல், அழுகும் செயல்முறை, வயதானது மற்றும் தொற்றுகளுடன் தொடர்புடையவை. உதாரணமாக, உங்கள் வீடு நீர் சேதத்தை சந்தித்திருந்தால், பூஞ்சைகள் மற்றும் மைக்கோடாக்சின்கள் இருக்கும், அவை உங்கள் மன செயல்பாட்டை சமரசம் செய்யும். [36] அதே டோக்கன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கை இடத்தின் சீரழிவுக்கு காரணமான அதே உயிரினங்களை உங்கள் உணவில் வாழ அனுமதிப்பது அதே ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தும். இந்த கட்டத்தில் கேட்கப்பட வேண்டிய முக்கியமான கேள்வி என்னவென்றால், எனது உணவுகளில் ஏதேனும் அஃப்லாடாக்சின் போன்ற மைக்கோடாக்சின்கள் உள்ளதா? பொதுவாக

உண்ணப்படும் எந்த உணவுகளில் அவற்றின் செயலாக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக நொதித்தல் உள்ளது என்பதை ஒரு சிறிய ஆராய்ச்சி வெளிப்படுத்தும். சில பொதுவான உணவுகளில் ஒயின், வினிகர், சீஸ், தயிர், சார்க்ராட், சோயா சாஸ், பிரவுன் ரைஸ் சிரப், மிசோ, டெம்பே, காபி, பிளாக் டீ, வெண்ணிலா, ஈஸ்ட், காளான்கள், சலாமி போன்றவை அடங்கும். நொதித்தல் என்பது உங்கள் உணவை சிறந்ததாக்குவதற்கான ஒரு வழி அல்ல, மாறாக நுண்ணுயிரிகளின் நச்சு கழிவுப் பொருட்களை அதில் அறிமுகப்படுத்துவதாகும். [37,38] சில உணவுகள், அவற்றின் சேமிப்பு அல்லது அறுவடை நிலைமைகள் காரணமாக அஃப்லாடாக்சின்களைக் கொண்டிருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது, அத்தகைய ஒரு உதாரணம் வேர்க்கடலை மற்றும் வேர்க்கடலை வெண்ணெய். [39]

மோனோ சோடியம் குளுட்டமேட் (MSG) உங்கள் மூளையில் அல்சைமர் சிதைவு மாற்றங்களை அதிகரிக்கிறது. ஆய்வக எலிகளுக்கு அல்சைமர் நோயை எவ்வாறு கொடுப்பது, அதனால் நீங்கள் அவற்றைப் படிக்க முடியும்? ஒரு பொதுவான நுட்பம் என்னவென்றால், அவற்றின் உணவில் MSG ஐ சேர்ப்பது. [40] அல்சைமர் நோயை எவ்வாறு கொடுப்பது? MSG மூளையில் அமிலாய்டு [41] மற்றும் டௌ [42] அல்சைமர் புரதங்களை அதிகரிக்கிறது, இது பிளேக் உருவாக்கம் மற்றும் நியூரோஃபைப்ரிலரி சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்கள் லேபிள்களைப் படியுங்கள்! MSG ஐ எங்கே காணலாம்? இது உணவுகளில் பல பெயர்களில் மறைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் பல பொருட்கள் அதிக அளவில் அதன் அளவைக் கொண்டுள்ளன: சோயா சாஸ், [43] ஹைட்ரோலைஸ் செய்யப்பட்ட காய்கறி புரதம், சோடியம் கேசினேட், டெக்ஸ்சர்டு புரதம், ஆட்டோலைஸ் செய்யப்பட்ட ஈஸ்ட், ஈஸ்ட் சாறு, இயற்கை சுவைகள் #621, ஜெலட்டின், சுவையூட்டிகள், கேரஜீனன், ஒரு சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உங்கள் உணவு பதப்படுத்தப்பட்டால், புளிக்கவைக்கப்பட்டால் அல்லது அதில் உணவு சேர்க்கைகள் இருந்தால், அதில் மறைக்கப்பட்ட MSG இருப்பதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது.

வினிகர் மற்றும் அதிக நைட்ரேட்டுகள் கொண்ட ஊறுகாய்கள் உங்கள் டிமென்ஷியா அபாயத்தை அதிகரிக்கும். [44]

சில உணவு சேர்க்கைகள் நமது ஆரோக்கியத்திற்கு சவால் விடுகின்றன மற்றும் மூளைச் சிதைவு அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன, உதாரணமாக ஒரு உணவில் பெரிய வகைகள், குறிப்பாக ஒரே நேரத்தில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் கலவையைக் கொண்டிருந்தால். அதிக வகை உணவுகள் அல்லது உணவுகளுடன் கூடிய சிக்கலான உணவுகள் உங்கள் வயிற்றைக் குழப்புகின்றன, உங்கள் செரிமானத்தை மெதுவாக்குகின்றன, மேலும் மூளை வீக்கத்தை அதிகரிக்கின்றன, இது டிமென்ஷியாவுக்கு அடித்தளத்தை அமைக்கிறது. [45]

மூளையில் காஃபின் இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்! [46] காஃபின் மன செயல்திறனைக் குறைக்கிறது. [47,48] இது உண்மையில் விழிப்புணர்வை மேம்படுத்தாது, மாறாக அடிமையானவரை அடிப்படை நிலைக்குத் திருப்பி விடுகிறது. [49] மேலும், இது தூக்கத்தைத் தொந்தரவு செய்கிறது [50] மற்றும் அல்சைமர் [51] ஹார்மோனைத் தடுக்கிறது. [52]

புகைபிடிப்பதும் உதவியாக இருக்காது, இது அல்சைமர் அபாயத்தை 60% அதிகரிக்கிறது. [53]

ஒரு கிளாஸ் ரெட் ஒயின் குடிப்பது, உங்கள் இதயத்திற்கு ஒரு நாளா? [54] ஆல்கஹால் முக்கியமான நியூரான்களை இழப்பதை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் மூளையில் அல்சைமர் மாற்றங்களை அதிகரிக்கிறது. அல்சைமர் நோயில், டௌ புரதம் நியூரோஃபைப்ரிலரி டாங்கிள்ஸ் எனப்படும் இழைகளின் மூட்டைகளாக ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. மது அருந்துவது டௌ நியூரோஃபைப்ரிலரி டாங்கிள் குவிப்பு அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது. [55]

வீட்டிற்கு நெருக்கமாகத் தாக்கும் வகையில், ஹைப்பர்செக்சுவாலிட்டி [56] மற்றும் சுயஇன்பம் [57] இரண்டும் டிமென்ஷியாவைத் தடுக்கும் கனிம துத்தநாகத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் அல்சைமர் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. [58,59]

கிளைபோசேட் (ரவுண்ட்அப் மற்றும் பிற பிராண்ட் பெயர்) போன்ற நியூரோடாக்ஸிக் களைக்கொல்லிகள் உங்கள் மூளைக்கு ஆக்ஸிஜனேற்ற சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன மற்றும் டிமென்ஷியாவின் வாய்ப்பை அதிகரிக்கின்றன. [60,61,62] கிளைபோசேட் நிச்சயமாக எந்த விவசாயப் பொருட்களிலும் இருக்கலாம், ஆனால் குறிப்பாக தானியங்கள், பீன்ஸ், பருத்தி, மாசுபட்ட காற்று, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்றும் உங்கள் குடிநீரில் கவனமாக இருங்கள். அல்சைமர்ஸின் ஆபத்து களைக்கொல்லிகளுக்கு மட்டுமல்ல; பூச்சிக்கொல்லி எச்சங்களுக்கு வெளிப்படுவது உங்கள் டிமென்ஷியா அபாயத்தை 34% அதிகரிக்கிறது. [63] பூச்சிக்கொல்லிகள் பொதுவாக வணிக ரீதியாக வளர்க்கப்படும் உணவுகள், குடிநீர், மாசுபட்ட காற்று மற்றும் தூசி ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றன. "மாட்டிறைச்சி களைக்கொல்லி மாசுபாட்டிற்கு மிகவும் ஆபத்தான உணவாகும், மேலும் பூச்சிக்கொல்லி மாசுபாட்டில் மூன்றாவது இடத்தில் உள்ளது." [64]

ஃபார்மால்டிஹைடு போன்ற உங்கள் மூளைக்கு நச்சுத்தன்மையுள்ள இரசாயனங்கள் பெரும்பாலும் வீட்டு கட்டுமானப் பொருட்கள், செயற்கை ஆடைகள் மற்றும் பல மருந்துகளில் காணப்படுகின்றன. [65,66]

உங்கள் உணவில் உள்ள ஆர்சனிக் உங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது மற்றும் அல்சைமர் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [67] ஆர்சனிக் வெளிப்பாட்டின் ஆதாரங்களில் கோழி, [68] முட்டைகள், கோழி குப்பைகளில் வளர்க்கப்படும் [69] உணவு, [70] மீன், கடல் உணவு, [71] தயிர், [72] பாட்டில் தண்ணீர், [73] அரிசி, சர்க்கரை மற்றும் இனிப்புகள் ஆகியவை அடங்கும். [74]

ஊடக செய்திகள், பிரபலமான கருத்து மற்றும் பத்திரிகைகள் காரணமாக, அல்சைமர் டிமென்ஷியாவின் வளர்ச்சியில் அலுமினியம் குறிப்பிடத்தக்க பங்கை வகிக்கிறது என்பது இரகசியமல்ல. உண்மையில், ஆய்வக விலங்குகள் அலுமினியத்தை உணவாகக் கொண்டு, அவற்றின் மூளையில் அலுமினியத்தைக் குவித்து, அறிவாற்றல் குறைபாட்டை அனுபவிக்கின்றன. [75] அலுமினியம் உங்கள் மூளையில் அல்சைமர் நியூரோஃபைப்ரிலரி சிக்கல்களைக் குவிக்கச் செய்யும். [76] மனிதர்களுக்கான அலுமினியத்தின் ஆதாரங்களில் சீஸ், [77] பேக்கிங் பவுடர்: பான்கேக் மற்றும் வாப்பிள் கலவைகள், பிஸ்கட், கேக்குகள், சமையல் பாத்திரங்கள், தேநீர், குடிநீர், தடுப்பூசிகள், புவிசார் பொறியியல், [78] ஆன்டாசிட்கள், சாக்லேட், பால் அல்லாத க்ரீமர்கள், உப்பு மற்றும் பற்பசை ஆகியவை அடங்கும். [79,80]

முதலில் பெரும்பாலான கெட்ட செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொண்டேன் என்று நினைக்கிறேன், இப்போது சில நல்ல செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நம்பிக்கை இருக்கிறது! உங்கள் மூளை நல்ல ஊட்டச்சத்துக்களால் இயங்குகிறது மற்றும் செழிக்கிறது.

அலுமினியம் தானாகவே போதுமான அளவு மோசமாக இல்லை என்பது போல, அதை ஃவுளூரைடுடன் இணைக்கவும், விளைவு இன்னும் வியத்தகு முறையில் இருக்கும். [81] உண்மையில், ஆய்வக விலங்குகளில் அல்சைமர்ஸை உருவாக்க ஃவுளூரைடு மற்றும் அலுமினியமும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. [82] ஃவுளூரைட்டின் பொதுவான ஆதாரங்கள் பின்வருமாறு: தேநீர், [83] பற்பசை, குடிநீர், [84] உப்பு, [85] ஒட்டாத சமையல் பாத்திரங்கள், [86] பூச்சிக்கொல்லிகள், உரங்கள் [87] மற்றும் மருந்துகள். [88]

அல்சைமர் நோயில் கன உலோகங்களும் பங்கு வகிக்கலாம். அல்சைமர் நோயாளிகளில் பாதரசம் மற்றும் புரோமைடு அளவுகள் அதிகமாக உள்ளன. [89] பாதரசம் இவற்றிலிருந்து வரலாம்: பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், [90] பல் நிரப்பிகள், [91] தடுப்பூசிகள், [92,93] மீன்கள், [94] மருந்துகள், [95] காளான்கள் [96] மற்றும் சோள இனிப்புகள். [97] புரோமின் இவற்றிலிருந்து வரலாம்: தீ தடுப்பு மருந்துகள், [98] உணவுப் பாதுகாப்புகள், புகைபிடிக்கும் பொருட்கள், [99] பூச்சிக்கொல்லிகள், [100] மீன்கள், ரொட்டியில் [101] மாவு கண்டிஷனர்கள், [102] பிளாஸ்டிக்குகள், [103] குளிர்பானங்கள், [104] தாவர எண்ணெய்கள் மற்றும் நீச்சல் குள சிகிச்சைகள். [105] புரோமின் மற்றும் ஃவுளூரைடு அல்சைமர் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பதற்கான காரணங்களில் ஒன்று அயோடினுடன் அவற்றின் போட்டித்தன்மை. அயோடின் குறைபாடு இதில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது

அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் நோய்கள். [106] உங்களுக்கு அயோடின் குறைபாடு இருந்தால் அயோடின் சத்து கூடுதலாகக் கொடுப்பதால் அதன் நன்மைகள் இருக்கலாம்.

மக்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் பல மருந்து மருந்துகள் டிமென்ஷியா அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. உதாரணமாக, ஸ்டேடின்கள் (கொழுப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள்), டையூரிடிக்ஸ் (உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் எடிமாவுக்குப் பயன்படுத்தப்படும்), [107] புரோட்டான் பம்ப் இன்ஹிபிட்டர்கள் (நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்க்கான மருந்துகள்), [108] மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள் (கீல்வாதம் மற்றும் பிற வலிகளுக்கு வலி நிவாரணிகள்), [109] ஆன்டிகோலினெர்ஜிக் மருந்துகள் (மனநல கோளாறுகளுக்கு ஆன்டிசைகோடிக்ஸ்), [110] போன்றவை அனைத்தும் டிமென்ஷியா அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கின்றன அல்லது அதன் அறிகுறிகளை மோசமாக்குகின்றன. அறுவை சிகிச்சைக்காக தூங்க வைக்கப்படுவது மூளை மூடுபனியை ஏற்படுத்தும் மற்றும் டிமென்ஷியா அபாயத்தை அதிகரிக்கும். [111]

முதலில் பெரும்பாலான கெட்ட செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொண்டேன் என்று நினைக்கிறேன், இப்போது சில நல்ல செய்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். நம்பிக்கை இருக்கிறது. உங்கள் மூளை நல்ல ஊட்டச்சத்துக்களால் இயங்கி வளர்கிறது. உங்கள் மூளை மோசமடைவதிலிருந்து பாதுகாக்க, நீங்கள் அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிட வேண்டும். [112] இது எளிது, உங்கள் உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின்

சதவீதத்தையும் வகையையும் அதிகரிக்கவும்.[113] பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் அதிகரித்த நுகர்வு அறிவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைப்பதோடு தொடர்புடையது.[114] பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் மொத்த அளவை விட அதிகமான வகைகள் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றன.[115]

"ஆனால் எனக்கு சாலடுகள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுவது பிடிக்காது." நீங்கள் நினைக்கலாம், "நான் அவற்றை ஜூஸ் செய்யலாமா அல்லது ஸ்மூத்திகளில் கலந்து சீக்கிரம் குடிக்கலாமா?" "அற்புதமான ஆரோக்கியத்திற்கு ஜூஸ் உங்கள் வழி?" போன்ற கவர்ச்சிகரமான கட்டுரை தலைப்புகள் அச்சில் வருவதால், இதுவே உங்கள் சிறந்த ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவதற்கான வழி என்று நீங்கள் நினைக்கலாம், ஆனால் அறிவியல் ஆராய்ச்சியின் படி அப்படி இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ஜூஸ் குடிப்பவர்களுக்கு மூளை அளவு குறைவாகவும், நினைவாற்றல் குறைவாகவும் இருக்கும்.[116]

புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஏன் மிகவும் உதவியாக இருக்கின்றன? ஏனெனில் அவற்றில் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. வைட்டமின்கள் உங்கள் மூளைக்கு உயிர் கொடுக்கின்றன, மேலும் நீங்கள் அவற்றை உங்கள் உணவில் மட்டுமே சாப்பிடலாம். வைட்டமின் ஏ டிமென்ஷியாவிலிருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, கேரட், முட்டைக்கோஸ், கீரை ஆகியவற்றிலிருந்து பெறலாம்.[117] பி வைட்டமின்கள், அல்சைமர் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன மற்றும் தானியங்கள், விதைகள், பீன்ஸ், கொட்டைகள், கீரைகளில் காணப்படுகின்றன. ஊட்டச்சத்துக்கும் டிமென்ஷியாவிற்கும் இடையிலான தொடர்புக்கான ஆரம்பகால மற்றும் சிறந்த உதாரணம் தியாமின் (வைட்டமின் பி 1) உடன் தொடர்புடையது. கடந்த நூற்றாண்டு முழுவதும், தியாமின் குறைபாடு அறிவாற்றல் குறைபாடுகள் மற்றும் என்செபலோபதி உள்ளிட்ட நரம்பியல் சிக்கல்களுடன் தொடர்புடையது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.[118] அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் முன்னேற்றத்தை மெதுவாக்குவதில் ரிபோஃப்ளேவின் (வைட்டமின் பி 2) பங்கை சான்றுகள் ஆதரிக்கின்றன.[119] இளம் பருவத்தில் பி வைட்டமின்கள்: நியாசின் (பி 3), பைரிடாக்சின் (பி 6), ஃபோலேட் (பி 9) மற்றும் கோபாலமின் (பி 12) ஆகியவற்றின் அதிக உட்கொள்ளல் நடுத்தர வயதில் சிறந்த அறிவாற்றல் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையது.[120] வைட்டமின் சி, டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் கேப்சிகம் (பெல் பெப்பர்ஸ்), கிவி, சிவப்பு முட்டைக்கோஸ் மற்றும் சிட்ரஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறலாம்.[121] வைட்டமின் டி குறைபாடு அல்சைமர் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது. சிறந்த ஆதாரம் உண்மையில் உணவில் இருந்து அல்ல, ஆனால் சூரிய ஒளியில் இருந்து. உங்கள் சீரம் 25(OH)D அளவு 10 ng/mL க்கும் குறைவாக இருந்தால், அல்சைமர் நோய் 20 ng/mL க்கும் அதிகமாக இருந்தால், அதை உருவாக்கும் வாய்ப்பு இரண்டு மடங்கு அதிகம்.[122] வைட்டமின் E மூளை ஊட்டச்சத்தை சிறப்பாக பராமரிக்க உதவுகிறது. நல்ல ஆதாரங்களில் சூரியகாந்தி விதைகள், பாதாம் மற்றும் ஆளிவிதை ஆகியவை அடங்கும்.[123] வைட்டமின் K குறைபாடு அல்சைமர்ஸுடன் தொடர்புடையது. வைட்டமின் K இன் சிறந்த உணவு ஆதாரங்கள் அடர் பச்சை இலை காய்கறிகள், வெங்காயம் மற்றும் மிளகுத்தூள்.[124] நீங்கள் தாவர அடிப்படையிலான உணவில் இருந்தால், உங்கள் ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பொருள்களின் உட்கொள்ளல் இறைச்சி உண்பவர்களை விட கணிசமாக அதிகமாகும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வைட்டமின் சி உட்கொள்ளல் பரிந்துரைக்கப்பட்டதை விட 305% அதிகமாகவும், வைட்டமின் A உட்கொள்ளல் 247% அதிகமாகவும், வைட்டமின் E 313% அதிகமாகவும் உள்ளது.[125] உங்கள் மூளைக்கு நன்மை பயக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த தாவர உலகில் ஏராளமான சுவையான உணவுகள் உள்ளன.

காய்கறிகள் அதிக சத்தானவை. சிலுவை மற்றும் பச்சை இலை காய்கறிகள் அறிவாற்றல் குறைபாட்டை மெதுவாக்கும் மற்றும் நீங்கள் வயதாகும்போது டிமென்ஷியா ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.[126] சிலுவை காய்கறி உட்கொள்ளல் அறிவாற்றல் குறைவின் முன்னேற்றத்தைக் குறைப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.[127] பச்சை இலை காய்கறிகளை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே உட்கொள்வது உங்கள் வயதாகும்போது அறிவாற்றல் குறைவை மெதுவாக்கும். ஒரு ஆய்வின்படி, தினசரி பச்சை இலை காய்கறிகளை உட்கொள்வது உங்கள் மூளையை 11 வயதுக்கு சமமாக இளமையாக வைத்திருக்கிறது.[128]

பழம் அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு பழத்திற்கும் குறைவாக சாப்பிடுவதை ஒப்பிடும்போது, தினமும் 2 முதல் 3 துண்டுகள் வரை சாப்பிடுவது அல்சைமர் இறப்பை 40% குறைக்கும், மேலும் ஒரு நாளைக்கு 3 துண்டுகளுக்கு மேல் சாப்பிடுவது 60% குறைக்கும் என்று காட்டப்பட்டுள்ளது.[129]

பெர்ரிகளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்ததாகவும், ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் அதிகமாகவும் இருப்பதால், அவை டிமென்ஷியாவைத் தடுக்கவும், தடுக்கவும் மிகவும் விரும்பத்தக்கவை.[130] அதிக கொழுப்புள்ள

உணவின் மூளைக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை எதிர்க்க ப்ளூபெர்ரிகள் உதவுகின்றன. [131] அல்சைமர் நோயில் அமிலாய்டின் நச்சு விளைவுகளை கிரான்பெர்ரிகள் தடுக்கலாம். [132] சிவப்பு ராஸ்பெர்ரிகள் அல்சைமர் நோயைத் தடுப்பதில் முக்கியமான வளர்சிதை மாற்ற, ஆக்ஸிஜனேற்ற மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு இணைப்புகளைக் கொண்ட ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பண்புகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. [133] மல்பெரிகள் ஒரு இயற்கையான அறிவாற்றல் மேம்பாட்டாளராகவும், நரம்புப் பாதுகாப்புப் பொருளாகவும் இருக்கலாம். [134] ஸ்ட்ராபெர்ரிகள் (வேதியியல்களைத் தவிர்க்க சிறந்த முறையில் உண்ணப்படும் கரிமப் பொருள்) மோட்டார் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்திறனில் வயது தொடர்பான இழப்புகளை மாற்றியமைக்கின்றன. [135] பிளாக்பெர்ரிகள் மோட்டார் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்திறனில் வயது தொடர்பான சரிவை மேம்படுத்துகின்றன. [136] கோஜி பெர்ரிகள் β-அமிலாய்டு பெப்டைடு மற்றும் குளுட்டமேட் எக்ஸிடோடாக்சிசிட்டியால் ஏற்படும் நரம்பியல் காயம் மற்றும் இழப்பிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. [137] சிந்திக்கும் திறனில் லேசான சரிவு உள்ள நோயாளிகளுக்கு மூளை வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை பராமரிக்க திராட்சை உதவுகிறது. [138] தக்காளி, அதன் லைகோபீனுடன், அல்சைமர்-தூண்டப்பட்ட அறிவாற்றல் செயலிழப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. [139] அதிக சீரம் லைகோபீன் அளவுகள் பெரியவர்களுக்கு அல்சைமர் இறப்புக்கான குறைந்த அபாயத்துடன் தொடர்புடையவை. [140] உங்கள் கைகளில் கிடைக்கும் அனைத்து பெர்ரிகளையும் சாப்பிடுங்கள்!

மற்ற பழங்களும் உதவியாக இருக்கும். மாதுளை உட்கொள்வது நினைவாற்றல் மற்றும் மூளை செயல்பாட்டை கணிசமாக மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [141] ஆப்பிள்கள் மூளையின் செயல்பாட்டை இளமை நிலைக்குத் திரும்பச் செய்வதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [142] பிளம்ஸ் மூளையின் செயல்பாட்டில் வயது தொடர்பான சரிவுகளைத் தணிப்பதன் மூலம், நினைவாற்றலை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [143] சிட்ரஸ் பழங்கள் அல்சைமர் டிமென்ஷியாவுக்கு எதிரான ஒரு மதிப்புமிக்க ஆயுதமாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [144] மிளகுத்தூள் (கேப்சிகம், இது ஒரு காய்கறி அல்ல) மூளையில் அல்சைமர் அமிலாய்டு உருவாவதைத் தடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [145] பல பழங்கள் உதவிகரமான நிகழ்வாகும், இருப்பினும் அவை அனைத்தும் குறிப்பாக ஆய்வு செய்யப்படவில்லை; எந்த வகையான பழமும் நன்மை பயக்கும், உங்களால் முடிந்தவரை அதிகமாகப் பெறுங்கள்.

ஆலிவ்களில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகமாக உள்ளன, அவை நரம்புச் சிதைவு நோய்களைத் தடுக்கின்றன மற்றும் லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் அல்சைமர் நோய்க்கான அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன. [146,147] ஆலிவ்கள் டவ் ஃபைப்ரிலைசேஷனில் இருந்து நியூரோஃபைப்ரிலரி சிக்கல்களைத் தடுக்கின்றன. [148]

காய்கறிகள் அதிக சத்தானவை. சிலுவை மற்றும் பச்சை இலை காய்கறிகள் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியைக் குறைக்கும் மற்றும் நீங்கள் வயதாகும்போது டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட பதப்படுத்தப்பட்ட தானியங்களைப் போலன்றி, முழு தானியங்கள் ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாடு மற்றும் தாதுக்களைக் கொண்டுள்ளன, அவை உங்கள் மூளையை அல்சைமர் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. [149]

முழு பருப்பு வகைகளை (பீன்ஸ்) அதிகமாக உட்கொள்வது வயதாகும்போது அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியைக் குறைக்கிறது. [150]

பச்சை கொட்டை நுகர்வு டிமென்ஷியாவுக்கு உதவுகிறது, ஏனெனில் இது இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, இரத்த சர்க்கரை ஒழுங்குமுறையை மேம்படுத்துகிறது, வாஸ்குலர் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது, வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்திறனையும் மேம்படுத்துகிறது. [151] கொட்டைகள் சாப்பிடுவது வயதான காலத்தில் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியை தாமதப்படுத்தும். [152,153] வால்நட்கள் மூளை செயல்பாட்டு சோதனைகளில் மதிப்பெண்களை மேம்படுத்துவதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதால் அவை குறிப்பாக ஆர்வமாக உள்ளன. [154] வால்நட்ஸில் காணப்படும் பாலிபீனாலிக் கலவைகள் மூளை செல்களில் ஆக்ஸிஜனேற்ற மற்றும் அழற்சி சுமையைக் குறைப்பது மட்டுமல்லாமல், நரம்புக்குள் சமிக்ஞை செய்வதையும் மேம்படுத்துகின்றன, நியூரோஜெனிசிஸை அதிகரிக்கின்றன, மேலும் மூளை நியூரோஃபைப்ரிலரி சிக்கல்களைச் சமாளிக்க உதவுகின்றன. [155] ஹேசல்நட்கள் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகின்றன, பதட்டம் தொடர்பான நடத்தையைக் குறைக்கின்றன, மேலும் அமிலாய்டின் நச்சுத் தன்மையில் ஒரு மேம்பட்ட விளைவைக் கொண்டுள்ளன. [156] ஒப்பீட்டளவில் அதிக செலினியம் உள்ளடக்கம் கொண்ட பிரேசில் கொட்டைகள் அறிவாற்றல் குறைபாட்டிற்கு உதவுகின்றன. [157,158] பாதாம், மற்ற சில கொட்டைகளுடன் சேர்ந்து, அமிலாய்டு மற்றும் டௌ புரதச் செயலிழப்பு மற்றும்

ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் போன்ற அல்சைமர் நோய்க்கிருமி உருவாக்கத்தில் பல பாதைகளை பாதிக்கும் மேக்ரோநியூட்ரியண்ட்ஸ், நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்களை வழங்குகின்றன ; கூடுதலாக அவை கொழுப்பைக் குறைக்கின்றன, வீக்கத்தைக் குறைக்கின்றன, மேலும் நியூரோஜெனிசிஸை ஊக்குவிக்கின்றன. [159]

கொட்டைகளைப் போலவே விதைகளிலும் மூளையின் செயல்திறனை சாதகமாக பாதிக்கும் பல ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. ஆளி விதை (ஆளி விதை) மன செயல்திறனை மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [160] எள் விதைகள் அல்சைமர் அமிலாய்டு நச்சுத்தன்மையிலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. [161] சூரியகாந்தி விதைகள் ஆரோக்கியமான பாஸ்போலிப்பிட்களில் அதிகமாக இருப்பதால் அல்சைமர் எதிர்ப்பு ஆகும். [162]

அல்சைமர் அபாயத்தை சிறப்பாகத் தடுக்கவும் குறைக்கவும் அதிக நேர்மறையான தேர்வுகளைச் செய்யக்கூடிய சில உணவுத் தேர்வுகள் உங்களிடம் உள்ளதா?

அல்சைமர் நோயை எதிர்த்துப் போராட மூலிகைகள் உங்களுக்கு உதவும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? "அவர் கால்நடைகளுக்கு புல்லையும், மனிதனின் சேவைக்காக மூலிகையையும் வளர்க்கிறார்: அவர் பூமியிலிருந்து உணவை வெளியே கொண்டு வருவதற்காக;" [163] ரெட் க்ளோவர்: (ட்ரைஃபோலியம் பிரடென்ஸ்) நியூரான்களை குளுட்டமேட் (MSG) சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது. [164] கோட்டு கோலா: அலுமினிய நச்சுத்தன்மையை ரத்து செய்கிறது [165] மற்றும் அமிலாய்டு அளவைக் குறைக்கிறது. [166] பனாக்ஸ் ஜின்ஸெங்: அல்சைமர்ஸில் முன் மடல் செயல்பாட்டை கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது. [167] ஜின்கோ பிலோபா: அல்சைமர் டிமென்ஷியாவை லேசானது முதல் மிதப்படுத்த உதவுகிறது. [168] ஹூபர்சியா செராட்டா: அறிவாற்றல் மேம்பாட்டை உருவாக்குகிறது மற்றும் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது. [169] சால்வியா அஃபிசினாலிஸ், (முனிவர்) அல்சைமர்ஸில் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. [170] ஹார்செட்டில்: டிமென்ஷியா மற்றும் அல்சைமர்ஸைக் குறைக்கும் சிலிக்காவைக் கொண்டுள்ளது. [171] மஞ்சள், அமிலாய்டு-β பிளேக் உருவாவதைத் தடுக்கிறது, தாமிரத்தை பிணைக்கிறது, கொழுப்பைக் குறைக்கிறது மற்றும் ஒரு ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும். [172] பிராமி (பகோபா மோன்னீரி) நரம்பு அழற்சியைக் குறைக்கிறது, அமிலாய்டு-β திரட்டலைத் தடுக்கிறது மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடு மற்றும் கற்றலை மேம்படுத்துகிறது. [173] , [174] அஸ்வகந்தா (விதானியா சோம்னிஃபெரா) நடத்தை குறைபாடுகள், பிளேக் நோயியல் மற்றும் மூளையில் β-அமிலாய்டு பெப்டைடுகள் (Aβ) குவிவதை மாற்றியமைக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளது. [175] எனவே இந்த மூலிகைகளில் சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, மறக்க முடியாத ஒரு நல்ல கப் தேநீராக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

ஜப்பானிய ஹினோகி சைப்ரஸ் மரங்களிலிருந்து பெறப்படும் அத்தியாவசிய எண்ணெய், அல்சைமர் நோயில் நியூரான் செல் இறப்பைத் தடுக்கலாம். [176]

இன்று நீங்கள் தண்ணீர் குடித்தீர்களா? நல்ல நீரேற்றம் உங்கள் நினைவாற்றலையும் புத்திசாலித்தனத்தையும் மேம்படுத்தி, டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. [177] ஒரு லிட்டர் (குவார்ட்) தண்ணீருடன் நாளைத் தொடங்குங்கள். ஆண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 3.7 லிட்டர் (குவார்ட்) தண்ணீரும், பெண்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2.7 லிட்டர் (குவார்ட்) தண்ணீரும் தேவை. [178] ஹைட்ரோதெரபி டிமென்ஷியாவைத் தடுக்கவும் சிகிச்சையளிக்கவும் உதவும். [179] குளிர்ந்த காலை ஸ்பாஞ்ச் குளியல் உங்கள் நரம்புகளைத் தூண்டுகிறது. சூடான மற்றும் குளிர்ந்த குளியல் உங்கள் மூளையின் சுழற்சிக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. சூடான கால் குளியல் மன நிலையை மேம்படுத்தலாம். தலைக்கு சூடான மற்றும் குளிர்ந்த சிகிச்சைகள் உங்கள் மூளைக்கு இரத்த விநியோகத்தையும் ஆக்ஸிஜனேற்றத்தையும் மேம்படுத்தலாம். சானா குளியல் அல்சைமர் அபாயத்தைக் குறைக்கும். [180]

நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஊடக பொழுதுபோக்குகளில் (டிவி, யூடியூப், வீடியோ கேம்கள், கணினி நேரம், மொபைல் சாதனம், ஸ்மார்ட் போன்) செலவிடும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் அல்சைமர் அபாயத்தை 30% அதிகரிக்கிறது.

மிகக் குறைவாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ தூங்கினால் டிமென்ஷியா ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. படுக்கை நேரத்தில் தொடர்ந்து தூங்குவது உங்கள் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது. தூங்குவதற்கு சிறந்த நேரம்: இரவு 9 மணி முதல் அதிகாலை 5 மணி வரை. தூக்க மாத்திரைகள் உங்கள் டிமென்ஷியா ஏற்படும் அபாயத்தை 66% அதிகரிக்கிறது. [181] நல்ல தூக்கத்தின் போதுதான் உங்கள் மூளையில் இருந்து பிளேக்குகள் அகற்றப்படுகின்றன. [182,183] அதிக அளவு மாலை உணவை உட்கொள்வது குறிப்பாக தீங்கு விளைவிக்கும். இது தூக்கத்தை சமரசம் செய்கிறது, இது அல்சைமர் நோயை அதிகரிக்கிறது. [184,185] இது இரவில் உடலின் மைய வெப்பநிலையையும் அதிகரிக்கிறது, இது அல்சைமர் நோயையும்

அதிகரிக்கிறது. [186,187] மாலையில் ஏதேனும் உணவு சாப்பிட்டால், உணவு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் இருக்க வேண்டும், படுக்கைக்கு குறைந்தது 3 மணி நேரத்திற்கு முன் இருக்க வேண்டும், மதிய உணவுக்குப் பிறகு குறைந்தது 5 மணி நேரம் இருக்க வேண்டும், மேலும் பழங்கள் மற்றும் சில முழு தானியப் பொருட்களை மட்டுமே கொண்டிருக்க வேண்டும். காய்கறிகள், விலங்கு பொருட்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் மாலையில் ஜீரணிக்க கடினமாக இருக்கும் உணவுகளைத் தவிர்க்கவும். மாலையில் தாமதமாகப் படிப்பது அல்லது டிவி பார்ப்பது தூக்கத்தை சீர்குலைத்து அல்சைமர் நோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [188] நல்ல தூக்கம் நல்ல மெலடோனின் அளவுகளுடன் தொடர்புடையது. உங்கள் மெலடோனின் அளவு குறையும் போது அல்சைமர் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது. தாமதமாக தூங்கும் நேரம், இரவு 9:30 மணிக்குப் பிறகு, சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு செயற்கை விளக்குகள், மாலையில் நீலம்/வெள்ளை ஒளி (டிவி, கணினிகள் அல்லது மொபைல் போன்கள், இரவு விளக்குகள், ஒளிரும் கடிகாரங்கள் போன்றவை), ஒழுங்கற்ற உணவு மற்றும் தூக்க அட்டவணைகள் மற்றும் ஷிப்ட் வேலை ஆகியவற்றால் மெலடோனின் அளவு குறைகிறது. [189,190]

உண்மையில், ஊடக பொழுதுபோக்கு பொதுவாக ஆரோக்கியமான அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

செயல்பாடு. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஊடக பொழுதுபோக்குகளில் (டிவி, யூடியூப், வீடியோ) செலவிடும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும்

விளையாட்டுகள், கணினி நேரம், மொபைல் சாதனம், ஸ்மார்ட் போன்) அல்சைமர் அபாயத்தை 30% அதிகரிக்கிறது. [191] , [192]

மின்னணு யுகம் மற்றும் ஊடக பொழுதுபோக்குடன் மின்காந்த புலங்களின் ஆபத்தும் வருகிறது. மின்காந்த புலங்கள் (EMF) அல்சைமர் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. [193] மின்காந்த புலங்கள் மொபைல் போன்கள் மற்றும் கம்பியில்லா தொலைபேசிகளிலிருந்து வரலாம் (குறிப்பாக

DECT), வைஃபை மற்றும் கணினிகள், ஸ்மார்ட் மீட்டர்கள், ரேடியோ கோபுரங்கள், மின்னணு சாதனங்கள் மற்றும் உயர் மின் இணைப்புகள். [194,195]

சில பொழுதுபோக்குகள் நன்மை பயக்கும். நல்ல இசையைக் கேட்பது, பாடுவது, [196] அல்லது [197] வாசிப்பது உங்கள் நினைவாற்றல், மனநிலை மற்றும் சிந்தனையை மேம்படுத்தும். நீங்கள் மனப்பாடம் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை இசையுடன் இணைப்பதும் அல்சைமர்ஸில் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு சிறந்த வழியாகும். [198]

இசை பெரும்பாலும் சிந்தனை அல்லது தியானத்துடன் தொடர்புடையது. தியானம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது, மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தையும் உங்கள் மூளையின் அளவையும் அதிகரிக்கிறது, மேலும் இது உங்கள் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. [199,200] “ஓ, உமது சட்டத்தை நான் எவ்வளவு நேசிக்கிறேன்! அது நாள் முழுவதும் என் தியானம்.” [201]

வழக்கமான உடல் செயல்பாடு மூளையை கூர்மைப்படுத்துகிறது, நினைவாற்றல் மற்றும் சிந்தனை திறன்களை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் அல்சைமர் நோயைத் தடுக்க உதவுகிறது. [202] உண்மையில், அமிலாய்டு படிவு மற்றும் நினைவாற்றல் குறைபாடுகளைத் தடுப்பதில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை விட உடற்பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். [203] மிதமான தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி லேசான அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தலாம். அதிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பவர்கள் தங்கள் மூளை செயல்பாட்டை 32-39% வரை மேம்படுத்தலாம். [204] சிறந்த உடற்பயிற்சி நேரங்கள் காலை உணவுக்கு முன் மற்றும் ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பிறகு. நீங்கள் ஈடுபடக்கூடிய சிறந்த உடற்பயிற்சி நடைபயிற்சி. நடைபயிற்சி மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது, [205] நினைவாற்றலை அதிகரிக்கிறது, [206] மற்றும் டிமென்ஷியா அபாயத்தைக் குறைக்கிறது . [207] உடற்பயிற்சி செய்ய சிறந்த இடம் இயற்கையில் உள்ளது, அதன் சத்தம் மற்றும் மாசுபாட்டுடன் நகரத்தின் பரபரப்பிலிருந்து விலகி உள்ளது. தூய காற்று நன்மை பயக்கும் அதே வேளையில் காற்று மாசுபாடு அல்சைமர் மூளை மாற்றங்களை அதிகரிக்கிறது. [208] வெளிப்புறக் காற்றோடு மேம்படுத்தப்பட்ட காற்றோட்டம் மன செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. [209,210] தினசரி வெளிப்புற செயல்பாடுகளுடன் கூடிய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, டிமென்ஷியாவின் உங்கள் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது. [211] இயற்கையான வெளிப்புற சூழலில் உடற்பயிற்சி செய்வது இரத்த அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்தில் அதன் நேர்மறையான விளைவுகளால் அல்சைமர் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. [212,213,214] இயற்கை சூழலில் சூரிய ஒளியும் அடங்கும். சராசரி சூரிய ஒளி குறைவாக உள்ள நாடுகளில் அல்சைமர் இறப்பு விகிதம் அதிகமாக உள்ளது. [215] காலை சூரிய ஒளி மன

அழுத்தத்திற்கு உதவுகிறது. பிற்பகல் சூரிய ஒளி வைட்டமின் டியை அதிகரிக்கிறது. [216]

உடல் மற்றும் மன உடற்பயிற்சி இணைந்து, உடல் பயிற்சியை மட்டும் செய்வதை விட உங்கள் மன செயல்திறனை மேம்படுத்துகிறது. [217,218]

ஒரு நோக்கத்தைக் கொண்டிருப்பதும், உங்கள் முழு இருதயத்தோடும் நோக்கத்துடன் காரியங்களைச் செய்வதும் உங்கள் நியூரான்களைப் பாதுகாக்கிறது. [219] உண்மையில், நோக்கமுள்ள ஒருவர் அல்சைமர் நோயிலிருந்து விடுபட 2.4 மடங்கு அதிகம். [220] பகற்கனவு என்பது அல்சைமர் நோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும் எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. “உங்கள் கை எதைச் செய்யக் காண்கிறதோ, அதை உங்கள் பலத்துடன் செய்யுங்கள்; ஏனென்றால், நீங்கள் செல்லும் கல்லறையில் எந்த வேலையும், சாதனமும், அறிவும், ஞானமும் இல்லை.” [221]

இந்த விளையாட்டின் பெயர், உங்கள் தசைகள் மட்டுமின்றி, அறிவையும் ஈடுபடுத்தும் நோக்கமுள்ள உடல் செயல்பாடு. உங்கள் மூளை மற்றும் உங்கள் உடல் இரண்டையும் தூண்டக்கூடிய என்ன செயல்பாடுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றன?

நண்பர்களை உருவாக்குங்கள்! 5-6 நெருங்கிய நண்பர்களைக் கொண்டிருப்பது உங்கள் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தை 250% குறைக்கிறது. அதிக நண்பர்களைக் கொண்டவர்கள் சிறந்த அறிவாற்றல் செயல்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகவும், அல்சைமர் நோயின் குறைந்த விகிதங்களைக் கொண்டிருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டது.

"பயன்படுத்து அல்லது தொலைத்துவிடு?" என்று சொல்வதை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? இது உங்கள் மூளை மற்றும் அல்சைமர் அபாயத்தைப் பொறுத்தவரை நிச்சயமாக உண்மை. உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் மிகவும் சுறுசுறுப்பான சிந்தனையில் ஈடுபட்டால், உங்கள் மூளையில் அமிலாய்டு படிவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் வெகுவாகக் குறையும். [222] உங்கள் மூளையை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்: உங்கள் சொந்தக் கணக்குகளை வைத்திருங்கள், உங்கள் சொந்தக் கருத்துக்களை உருவாக்குங்கள், நீண்டகாலத் திட்டங்களை உருவாக்குங்கள், புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், பழையவற்றை மேம்படுத்துங்கள், ஒரு புதிய பொழுதுபோக்கை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றுக்கொண்டே இருங்கள்; இது டிமென்ஷியாவைத் தடுக்கிறது. [223,224] கற்றல் உங்கள் மூளையில் சேதமடைந்த பகுதிகளைத் தவிர்த்துச் செல்லும் மூளை வலையமைப்புகளின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. [225] அதிக அளவிலான மன செயல்பாட்டைப் பராமரிப்பது உங்கள் டிமென்ஷியா அபாயத்தை 66% குறைக்கிறது. [226] மன செயல்பாடுகளைத் தூண்டுவதில் பின்வருவன அடங்கும்: படித்தல், விவாதித்தல், படித்தல், வார்த்தை விளையாட்டுகள் போன்றவை. பைபிள் படிப்பு சிறந்த மனதை உருவாக்குபவர். உங்கள் ஓய்வு நேரத்தை மனதை ஈடுபடுத்தும் அர்த்தமுள்ள செயல்பாடுகளால் நிரப்புவது நல்லது. [227] செயலற்ற மனம் என்பது வீழ்ச்சியடைந்து வரும் மூளை.

சுயாதீனமான சிந்தனையும் செயல்திறனும் சிறந்த மூளை செயல்பாட்டை பராமரிக்கிறது. [228] மற்றவர்களை நம்பியிருப்பது நல்லது, ஆனால் முடிந்தவரை, உங்கள் சொந்த சிந்தனை, திட்டமிடல் மற்றும் பகுப்பாய்வு அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

நினைவாற்றல் பயிற்சிகள் உங்கள் நினைவாற்றலைப் பராமரிக்கவும் புத்துயிர் பெறவும் உதவுகின்றன. [229,230] பொருள் பாடங்கள், கரும்பலகைகள், வரைபடங்கள், புள்ளிவிவரங்கள், சின்னங்கள், நினைவூட்டல்கள் மற்றும் படங்களைப் பயன்படுத்தி உங்கள் நினைவாற்றலுக்கு உதவுங்கள்.

நீங்கள் வயதாகும்போது உங்கள் நினைவாற்றல் திறன்களைத் தூண்டவும் பராமரிக்கவும் என்ன உத்திகளை வகுத்துள்ளீர்கள்?

மகிழ்ச்சியான இதயம் நல்ல மருந்தாகும், மேலும் நேர்மறையான அணுகுமுறை குறைவான நினைவாற்றல் பிரச்சினைகளை முன்னறிவிக்கிறது. [231] மகிழ்ச்சி உங்கள் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது. [232] உங்கள் மகிழ்ச்சி நாளுக்கு நாள் ஏற்ற இறக்கமாக இருப்பதால், உங்கள் நினைவாற்றலும் அவ்வாறே உள்ளது. [233] "மகிழ்ச்சியான இதயம் மருந்தைப் போல நன்மை செய்கிறது: ஆனால் உடைந்த ஆவி எலும்புகளை உலர்த்துகிறது." [234]

மன அழுத்தம் டிமென்ஷியாவின் முன்னேற்றத்தை முன்னறிவிக்கிறது. [235] மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வு, பதட்டம் மற்றும் அக்கறையின்மை ஆகியவை லேசான அறிவாற்றல் குறைபாட்டில் இருக்கலாம் மற்றும் டிமென்ஷியாவின் முன்னேற்றத்தை முன்னறிவிக்கலாம். நாள்பட்ட மன அழுத்தம் அல்சைமர் நோய்க்கான ஆபத்து காரணியாகும். [236] நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகக்கூடிய ஒரு நபராக இருந்தால், உங்களுக்கு அல்சைமர் வருவதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. [237] குற்ற உணர்வு இறுதி மன அழுத்தத்தைக் கொண்டுவருகிறது. மனச்சோர்வு, [238] பதட்டம், [239] பயம், தனிமை, [240] மற்றும் மோசமான சுயமரியாதை

[241] அனைத்தும் உங்களுக்கு அல்சைமர் நோயைக் கொடுக்கலாம். வாழ்க்கையை ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மன அழுத்தம் என்பது உங்கள் உணர்ச்சிகளைப் பற்றியது. அல்சைமர் நோயிலிருந்து தப்பிக்க நல்ல உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நாம் இங்கு பேசுகிறோம். டிமென்ஷியாவைத் தடுப்பதில் வளர்க்கத் தகுதியான நேர்மறையான உணர்ச்சிகளின் பட்டியல் ஆவியின் கனிகள். "ஆனால் ஆவியின் கனிகள் அன்பு, மகிழ்ச்சி, அமைதி, பொறுமை, இரக்கம், நன்மை, விசுவாசம், சாந்தம் மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு." [242]

கிறிஸ்தவம் அல்சைமர் அபாயத்தை 50% குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [243] வழக்கமான தேவாலய வருகை டிமென்ஷியாவின் நிகழ்வுகளைக் குறைக்கிறது. [244] ஒரு தேவாலயத்தின் சூழலில் கிடைக்கும் தனிப்பட்ட மற்றும் குழு பைபிள் படிப்பு, பிரார்த்தனை, தியானம் மற்றும் மனப்பாடம் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்கள் மூளை பயனடைகிறது. கிறிஸ்தவம் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல், மன அமைதி மற்றும் சம்மதம் ஆகியவற்றை வழங்குகிறது - அனைத்து சிரமங்களையும் திருப்திகரமாகச் சமாளிக்க கடவுள் மீது முழுமையான நம்பிக்கை. பைபிள் படிப்பு, உரையை உரையுடன் ஒப்பிடுவது, உங்கள் மூளையின் சங்கப் புறணிக்கு ஒரு உண்மையான பயிற்சியாகும். மேலும் உண்மையான கிறிஸ்தவம் உங்களை மற்றவர்களுக்கு உதவ வாழ வழிநடத்துகிறது. தன்னார்வத் தொண்டு செய்வதில் தன்னலமற்ற தன்மை உங்கள் அறிவுசார் திறனைப் பாதுகாப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [245] தன்னார்வலர்கள் தன்னார்வலர்கள் அல்லாதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது ஒரு வருட காலத்தில் 78% குறைவான அறிவுசார் சரிவைக் கொண்டிருந்தனர்.

நண்பர்களை உருவாக்குங்கள்! 5-6 நெருங்கிய நண்பர்களைக் கொண்டிருப்பது உங்கள் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியின் அபாயத்தை 250% குறைக்கிறது. [246] அதிக நண்பர்களைக் கொண்டவர்கள் சிறந்த அறிவாற்றல் செயல்பாட்டைக் கொண்டிருப்பதாகவும், அல்சைமர் நோயின் குறைந்த விகிதங்களைக் கொண்டிருப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டது. [247]

நீண்ட கால அறிவாற்றல் செயல்பாட்டிற்கான ஒரு நன்மையாக சமூக ஆரோக்கியம் பற்றி இங்கே பேசுகிறோம். உங்கள் சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி, ஒருவருக்கொருவர் நூல்களைப் பயிற்சி செய்வதாகும். ஒருவரையொருவர் நேசியுங்கள் (யோவான் 13:34,35). ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் (ரோமர் 15:7). ஒருவருக்கொருவர் ஜெபியுங்கள் (யாக்கோபு 5:17). ஒருவரையொருவர் மதிக்கவும் (ரோமர் 12:10). ஒருவரையொருவர் ஊக்குவிக்கவும் (1தெசலோனியர்கள் 5:11). ஒருவருக்கொருவர் சுமைகளைச் சுமந்து செல்லுங்கள் (கலாத்தியர் 6:2). ஒருவருக்கொருவர் சேவை செய்யுங்கள் (கலாத்தியர் 5:13). இவை அனைத்தும் மூளையின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கவும், டிமென்ஷியாவைத் தடுக்கவும் நடைமுறை ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளன.

மன அழுத்தம் மற்றும் எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் மூளையின் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தும் அதிக தாக்கத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, நான் ஒரு முக்கியமான கேள்வியைக் கேட்க விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு உள் அமைதி இருக்கிறதா?

"கடவுளுடன் பரிபூரண இணக்கம் ஆட்சி செய்த கிறிஸ்துவின் இதயத்தில், பரிபூரண அமைதி நிலவியது. அவர் ஒருபோதும் கைதட்டல்களால் மகிழ்ச்சியடையவில்லை, கண்டனங்களாலும் ஏமாற்றத்தாலும் சோர்வடையவில்லை. மிகப்பெரிய எதிர்ப்பு மற்றும் மிகக் கொடூரமான சிகிச்சைக்கு மத்தியிலும், அவர் இன்னும் நல்ல தைரியத்துடன் இருந்தார். ஆனால் அவரைப் பின்பற்றுபவர்கள் என்று கூறிக் கொள்ளும் பலர், கடவுளிடம் தங்களை நம்புவதற்கு பயப்படுவதால், பதட்டமான, கலங்கிய இதயத்தைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் அவரிடம் முழுமையாக சரணடைவதில்லை; ஏனென்றால் அத்தகைய சரணடைதல் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளிலிருந்து அவர்கள் பின்வாங்குகிறார்கள். அவர்கள் இந்த சரணடைதலைச் செய்யாவிட்டால், அவர்களால் அமைதியைக் காண முடியாது."

"சுய அன்பே அமைதியின்மையைக் கொண்டுவருகிறது. நாம் மேலிருந்து பிறக்கும்போது, இயேசுவில் இருந்த அதே மனம் நம்மிலும் இருக்கும், நாம் இரட்சிக்கப்படுவதற்காக அவரைத் தாழ்த்த வழிவகுத்த மனம். பின்னர் நாம் உயர்ந்த இடத்தைத் தேட மாட்டோம். இயேசுவின் பாதங்களில் அமர்ந்து அவரைப் பற்றி அறிய விரும்புவோம். நமது வேலையின் மதிப்பு உலகில் ஒரு காட்சியை உருவாக்குவதிலும், நமது சொந்த பலத்தில் சுறுசுறுப்பாகவும் வைராக்கியமாகவும் இருப்பதிலும் இல்லை என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வோம். நமது வேலையின் மதிப்பு

பரிசுத்த ஆவியின் உட்செலுத்துதல். கடவுள் மீதான நம்பிக்கை பரிசுத்தமான மனதின் பண்புகளைக் கொண்டுவருகிறது, இதனால் பொறுமையால் நாம் நம் ஆன்மாக்களைப் பெறலாம்.

"எருதுகள் சுமையை இழுப்பதற்கும், சுமையை குறைப்பதற்கும் உதவுவதற்காக நுகம் அவற்றின் மீது வைக்கப்படுகிறது. அதேபோல் கிறிஸ்துவின் நுகத்துடனும். கடவுளின் சித்தத்தில் நமது விருப்பம் விழுங்கப்பட்டு, மற்றவர்களை ஆசீர்வதிக்க அவருடைய வரங்களைப் பயன்படுத்தும்போது,

வாழ்க்கையின் சுமையை நாம் இலகுவாகக் காண்போம். கடவுளின் கட்டளைகளின் வழியில் நடப்பவர் கிறிஸ்துவுடன் சேர்ந்து நடப்பார், அவருடைய அன்பில் இருதயம் ஓய்வெடுக்கிறது. மோசே, 'உம்முடைய வழியை இப்போது எனக்குக் காண்பியும், நான் உம்மை அறியும்படிக்கு' என்று ஜெபித்தபோது, கர்த்தர் அவருக்குப் பதிலளித்தார், 'என் பிரசன்னம் உம்மோடு செல்லும், நான் உமக்கு இளைப்பாறுதல் தருவேன்.' தீர்க்கதரிசிகள் மூலம் செய்தி கொடுக்கப்பட்டது, 'கர்த்தர் இவ்வாறு கூறுகிறார்: நீங்கள் வழிகளில் நின்று, பழைய பாதைகளைப் பார்த்து, நல்ல வழி எங்கே என்று கேட்டு, அதில் நடங்கள், அப்போது உங்கள் ஆத்துமாக்களுக்கு இளைப்பாறுதல் கிடைக்கும்.' யாத்திராகமம் 33:13, 14; எரேமியா 6:16. மேலும் அவர் கூறுகிறார், 'ஆ, நீ என் கட்டளைகளைக் கேட்டாயானால் நலமாயிருக்கும்! அப்பொழுது உன் சமாதானம் நதியைப் போலவும், உன் நீதி சமுத்திரத்தின் அலைகளைப் போலவும் இருந்திருக்கும்.' ஏசாயா 48:18."

"கிறிஸ்துவை அவருடைய வார்த்தையின்படி ஏற்றுக்கொண்டு, தங்கள் ஆத்துமாக்களை அவருடைய பாதுகாப்பிற்கும், தங்கள் வாழ்க்கையை அவருடைய கட்டளைக்கும் ஒப்படைப்பவர்கள், அமைதியையும் அமைதியையும் காண்பார்கள். இயேசு தம்முடைய பிரசன்னத்தால் அவர்களை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும்போது, உலகத்தின் எதுவும் அவர்களை வருத்தப்படுத்த முடியாது. முழுமையான சம்மதத்தில் முழுமையான ஓய்வு இருக்கிறது. கர்த்தர் கூறுகிறார், 'உம்மையே நம்பியிருக்கிற மனதையுடையவனை நீர் பூரண சமாதானத்தில் காத்துக்கொள்வீர்: ஏனென்றால் அவன் உம்மையே நம்புகிறான்.' ஏசாயா 26:3. நம் வாழ்க்கை ஒரு சிக்கலாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் ஞானமுள்ள கைதேர்ந்த வேலையாளிடம் நாம் நம்மை ஒப்புக்கொடுக்கும்போது, அவர் தம்முடைய சொந்த மகிமைக்காக இருக்கும் வாழ்க்கை மற்றும் குணத்தின் மாதிரியை வெளிப்படுத்துவார். கிறிஸ்துவின் மகிமையை - குணத்தை - வெளிப்படுத்தும் குணம் தேவனுடைய பரதீஸில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். புதுப்பிக்கப்பட்ட ஒரு இனம் அவருடன் வெண்ணிற உடையில் நடக்கும், ஏனென்றால் அவர்கள் தகுதியானவர்கள்."

“இயேசுவின் மூலம் நாம் இளைப்பாறுதலுக்குள் நுழைவது போல, பரலோகம் இங்கே தொடங்குகிறது. வாருங்கள், என்னைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், இவ்வாறு வரும்போது நித்திய வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறோம். பரலோகம் என்பது கிறிஸ்துவின் மூலம் கடவுளை இடைவிடாமல் அணுகுவதாகும். நாம் எவ்வளவு காலம் பேரின்பப் பரலோகத்தில் இருக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கு மேலும் மகிமை நமக்குத் திறக்கப்படும்; மேலும் நாம் கடவுளைப் பற்றி எவ்வளவு அதிகமாக அறிந்திருக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தீவிரமாக நம் மகிழ்ச்சி இருக்கும். இந்த வாழ்க்கையில் நாம் இயேசுவுடன் நடக்கும்போது, நாம் அவருடைய அன்பால் நிரப்பப்படலாம், அவருடைய பிரசன்னத்தில் திருப்தி அடையலாம். மனித இயல்பு தாங்கக்கூடிய அனைத்தையும், நாம் இங்கே பெறலாம். ஆனால் மறுமையுடன் ஒப்பிடும்போது இது என்ன? அவர்கள் தேவனுடைய சிங்காசனத்திற்கு முன்பாக இருக்கிறார்கள், இரவும் பகலும் அவருடைய ஆலயத்தில் அவரைச் சேவிக்கிறார்கள்: சிங்காசனத்தின்மேல் வீற்றிருக்கிறவர் அவர்கள் நடுவில் வாசமாயிருப்பார். அவர்கள் இனிப் பசியோ தாகமோ அவர்கள்மேல் படாது; சூரியனும் அவர்கள்மேல் எந்த வெப்பமும் படாது. சிங்காசனத்தின் நடுவில் இருக்கிற ஆட்டுக்குட்டியானவர் அவர்களைப் போஷித்து, ஜீவத் தண்ணீரின் ஊற்றுகளுக்கு அவர்களை நடத்துவார்; தேவன் அவர்களுடைய கண்களிலிருந்து எல்லாக் கண்ணீரையும் துடைப்பார். வெளிப்படுத்துதல் 7:15-17.”

248 अनिका 248 தமிழ்

சுருக்கம்

அல்சைமர், டிமென்ஷியா மற்றும் நினைவாற்றல் குறைபாடு ஆகியவை கவலைக்கிடமான முறையில் அதிகரித்து வருகின்றன, மேலும் அவை எல்லா நேரத்திலும் உச்சத்தில் உள்ளன. ஏன்? மோசமான வாழ்க்கை முறை பழக்கவழக்கங்கள், சுற்றுச்சூழல் அவமதிப்புகள் மற்றும் உளவியல் மன அழுத்தத்தால் உங்கள் மூளை தாக்குதலுக்கு உள்ளாகியுள்ளது. உங்கள் தீர்வு நன்றாக சாப்பிடுவது, நன்றாக வாழ்வது மற்றும் நன்றாக சிந்திப்பது.

பரிந்துரைகள்:

• நிறைய புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள் மற்றும் விதைகளை சாப்பிடுங்கள், ஆனால் அதிகமாக சாப்பிட வேண்டாம்.

• விலங்கு பொருட்கள், கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் (எண்ணெய்கள் உட்பட), புளிக்கவைக்கப்பட்ட உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் ரசாயன உணவுகளை கட்டுப்படுத்துங்கள் அல்லது தவிர்க்கவும்.

- திட்டமிட்ட உணவு நேரங்களில் மட்டுமே சாப்பிடுங்கள், மாலையில் மிகக் குறைவாகவே சாப்பிடுங்கள்.
- புதிய காற்று, சூரிய ஒளியில் சிறந்த வெளிப்புறங்களில் தீவிர உடற்பயிற்சிக்கு தினமும் நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

மற்றும் முடிந்தவரை இயற்கையான சூழலில். பயனுள்ள நோக்கமுள்ள உழைப்பு மிகச் சிறந்தது.

- நிறைய புதிய சுத்தமான தண்ணீரைக் குடிக்கவும்.
- கன உலோகங்கள், ரசாயனங்கள், பூச்சிக்கொல்லிகள், எம்.எஸ்.ஜி மற்றும் களைக்கொல்லிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் மனதை ஒவ்வொரு நாளும் சுறுசுறுப்பாகவும் சவாலாகவும் வைத்திருங்கள்.
- நண்பர்களை உருவாக்கி சமூக வலைப்பின்னல்களை உருவாக்குங்கள்.
- மன அழுத்தத்தை திறம்பட நிர்வகிக்க நடவடிக்கை எடுக்கவும்.
- மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு முழுமையாக வாழ கடவுள் உங்களுக்கு வழங்கக்கூடிய உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கவலை.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது குறித்த கூடுதல் யோசனைகளுக்கு, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறிப்புகள்

[1] https://www.dementia.org.au/statistics

[2] கான்டெக்ரீல்-கல்லன் I, பின் எஸ். பிரெஞ்சு மக்களிடையே அல்சைமர் நோய் குறித்த பயம்: வயதின் தாக்கம் மற்றும் நோய்க்கு அருகாமையில் இருப்பது. இன்ட் சைக்கோஜெரியாட்டர். 2012 ஜனவரி;24(1):108-16.

[3] https://www.dementia.org.au/about-dementia/what-is-dementia

[4] https://www.aihw.gov.au/reports/life-expectancy-death/deaths-in-australia/contents/leading-causes-of-death

[5] ப்ளூம் ஜிஎஸ் அமிலாய்டு-β மற்றும் டௌ: அல்சைமர் நோய் நோய்க்கிருமி உருவாக்கத்தில் தூண்டுதல் மற்றும் புல்லட். JAMA நியூரோல். 2014 ஏப்ரல்;71(4):505-8.

[6] https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages

[7] https://www.cdc.gov/aging/aginginfo/pdfs/ALZ-module2-ALZ-other-dementias-The-Basics.pdf

[8] https://www.alz.org/national/documents/checklist_10signs.pdf

[9] டோடா என், அயாஜிகி கே, ஒகமுரா டி. எண்டோடெலியல் செயலிழப்பிலிருந்து பெறப்பட்ட உடல் பருமனால் தூண்டப்பட்ட பெருமூளை ஹைப்போபெர்ஃபியூஷன்: அல்சைமர் நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகளில் ஒன்று. கர்ர் அல்சைமர் ரெஸ். 2014;11(8):733-44.

[10] கானிம் எச், மான்டே எஸ்வி, சியா சிஎல், அபுவேஷே எஸ், கிரீன் கே, கருவானா ஜேஏ, டான்டோனா பி. இரைப்பை பைபாஸ் அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து அல்சைமர் நோய் தொடர்பான அமிலாய்டு முன்னோடி புரதம் மற்றும் பிற புரதங்களின் வீக்கத்தைக் குறைத்தல் மற்றும் வெளிப்பாடு. ஜே கிளின் எண்டோக்ரினோல் மெட்டாப். 2012 ஜூலை;97(7):E1197-201.

[11] பாசினெட்டி ஜிஎம், ஜாவோ இசட், கின் டபிள்யூ, ஹோ எல், ஷ்ரிஷைலம் ஒய், மேக்ரோகன் டி, ரெஸ்மேன் டபிள்யூ, ஹுமாலா என், லியு எக்ஸ், ரோமெரோ சி, ஸ்டெட்கா பி, சென் எல், க்சிசாக்-ரெடிங் எச், வாங் ஜே. கலோரி உட்கொள்ளல் மற்றும் அல்சைமர் நோய். பரிசோதனை அணுகுமுறைகள் மற்றும் சிகிச்சை தாக்கங்கள். இன்டர்டிசிப் டாப் ஜெரோன்டோல். 2007;35:159-75.

[12] ககாவா ஒய். ஜப்பானியர்களின் ஊட்டச்சத்தில் மேற்கத்தியமயமாக்கலின் தாக்கம்: உடலமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், புற்றுநோய், நீண்ட ஆயுள் மற்றும் நூற்றாண்டு. முந்தைய மருத்துவம். 1978 ஜூன்;7(2):205-17.

[13] ஹலகப்பா வி.கே., குவோ இசட், பியர்சன் எம், மாட்சுவோகா ஒய், கட்லர் ஆர்.ஜி., லாஃபெர்லா எஃப்.எம்., மாட்சன் எம்.பி.. அல்சைமர் நோயின் டிரிபிள்-டிரான்ஸ்ஜெனிக் எலி மாதிரியில் வயது தொடர்பான நடத்தை குறைபாடுகளை இடைவிடாத உண்ணாவிரதம் மற்றும் கலோரி கட்டுப்பாடு சரிசெய்கிறது. நியூரோபயோல் டிஸ். 2007 ஏப்ரல்;26(1):212-20. எபப் 2007 ஜனவரி 13.

[14] அக்செனோவா எம்.வி., அக்செனோவ் எம்.ஒய்., கார்னி ஜே.எம்., பட்டர்ஃபீல்ட் டி.ஏ. வயதான பழுப்பு நிற நார்வே எலிகளில் புரத ஆக்சிஜனேற்றம் மற்றும் நொதி செயல்பாடு குறைவது உணவு கட்டுப்பாடுகளால் குறைக்கப்படுகிறது. மெக் ஏஜிங் டெவ். 1998 ஜனவரி 30; 100 (2): 157- 68.

[15] மேட்சன் எம்.பி., டுவான் டபிள்யூ, குவோ இசட். உணவின் அளவு மற்றும் அதிர்வெண் நரம்பியல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் நோய்க்கான பாதிப்பை பாதிக்கிறது: செல்லுலார் மற்றும் மூலக்கூறு வழிமுறைகள். ஜே நியூரோகெம். 2003 பிப்ரவரி;84(3):417-31.

[16] மேட்சன் எம்.பி., டுவான் டபிள்யூ, குவோ இசட். உணவின் அளவு மற்றும் அதிர்வெண் நரம்பியல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் நோய்க்கான பாதிப்பை பாதிக்கிறது: செல்லுலார் மற்றும் மூலக்கூறு வழிமுறைகள். ஜே நியூரோகெம். 2003 பிப்ரவரி;84(3):417-31.

[17] லோ டிஹெச், ஜாமி எஸ்ஏ, ஃப்ளோரஸ் ஆர்இ, ட்ரூங் டி, கியானி சிஏ, ஓ'டெல் டிஜே, கோல்வெல் சிஎஸ். தவறான உணவு முறை நினைவுகளைப் பாதிக்கிறது. எலிஃப். 2015 டிசம்பர் 10;4. பிஐஐ: e09460.

[18] டிரானா ஜி.ஜே., பிளாக்வெல் டி., ஸ்டோன் கே.எல்., அன்கோலி-இஸ்ரேல் எஸ்., பவுடெல் எம்.எல்., என்ஸ்ருட் கே.இ, காவ்லி ஜே.ஏ., ரெட்லைன் எஸ்., ஹில்லியர் டி.ஏ., கம்மிங்ஸ் எஸ்.ஆர்., யாஃப் கே. வயதான பெண்களில் சர்க்காடியன் செயல்பாட்டு தாளங்கள் மற்றும் சம்பவ டிமென்ஷியா மற்றும் லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயம். ஆன் நியூரோல். 2011 நவம்பர்;70(5):722-32.

[19] ப்ரொஃபென்னோ எல்ஏ, போர்ஸ்டீன்சன் ஏபி, ஃபரோன் எஸ்வி. உடல் பருமன், நீரிழிவு மற்றும் தொடர்புடைய கோளாறுகளுடன் அல்சைமர் நோய் அபாயத்தின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. பயோல் மனநல மருத்துவம். 2010 மார்ச் 15;67(6):505-12.

[20] ரியான் டி. பெண்களில் உடல் பருமன்: மருத்துவ ஆபத்தின் வாழ்க்கைச் சுழற்சி. இன்ட் ஜே ஓபஸ் (லண்டன்). 2007 நவம்பர்;31 துணை 2:S3-7; விவாதம் S31-2.

[21] ஓசாவா எம், ஷிப்லி எம், கிவிமாகி எம், சிங்-மானூக்ஸ் ஏ, பிரன்னர் இஜே. உணவு முறை, வீக்கம் மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி: வைட்ஹால் II வருங்கால கூட்டு ஆய்வு. கிளின் நியூட்ர். 2017 ஏப்ரல்;36(2):506-512.

[22] கிராண்ட் WB. ஜப்பான் மற்றும் வளரும் நாடுகளில் ஊட்டச்சத்து மாற்றத்தின் போது உணவு மற்றும் அல்சைமர் நோயின் போக்குகள். ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2014;38(3):611-20.

[23] தாமஸ் எம்ஹெச், பாரிஸ் சி, மேக்னியன் எம், கோலின் ஜே, பெல்லியூக்ஸ் எஸ், கோஸ்டே எஃப், எஸ்கானி எம்சி, பில்லட் டி, ஆலிவர் ஜேஎல். உணவு அராச்சிடோனிக் அமிலம் அமிலாய்டு-β ஆலிகோமர்களின் கற்றல் திறன்கள் மற்றும் AMPA ஏற்பிகளின் வெளிப்பாட்டின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை அதிகரிக்கிறது: ACSL4-cPLA2 சமநிலையின் உத்தேச பங்கு. அல்சைமர்ஸ் ரெஸ் தெர். 2017 ஆகஸ்ட் 29;9(1):69.

[24] கிரிக்டன் ஜிஇ, மர்பி கேஜே, பிரையன் ஜே. நடுத்தர வயது தெற்கு ஆஸ்திரேலியர்களில் பால் உட்கொள்ளல் மற்றும் அறிவாற்றல் ஆரோக்கியம். ஆசியா பேக் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2010;19(2):161-71.

[25] மோரிஸ் எம்.சி., எவன்ஸ் டி.ஏ., பீனியாஸ் ஜே.எல்., டாங்னி சி.சி., வில்சன் ஆர்.எஸ். வயதான இரு இன சமூக மக்கள்தொகையில் உணவு கொழுப்பு உட்கொள்ளல் மற்றும் 6 ஆண்டு அறிவாற்றல் மாற்றம். நரம்பியல். 2004 மே 11;62(9):1573-9.

[26] பெரினோ எஃப். மேற்கத்திய உணவுமுறை மற்றும் அல்சைமர் நோய். எபிடெமியோல் முந்தையது. 2002 மே-ஜூன்;26(3):107-15.

[27] லினார்டகி ZI, லாமாரி FN, மார்கரிட்டி எம். குங்குமப்பூ (குரோகஸ் சாடிவஸ் எல்.) தேநீர் உட்கொள்ளல் வயதுவந்த எலிகளில் அஃப்லாடாக்சின் B1 வெளிப்பாட்டால் தூண்டப்படும் கற்றல்/நினைவகக் குறைபாடுகள் மற்றும் நரம்பியல் உயிர்வேதியியல் மாற்றங்களைத் தடுக்கிறது. நியூரோகெம் ரெஸ். 2017 அக்டோபர்;42(10):2743-2754.

[28] பவர் எஸ்இ, ஓ'கானர் இஎம், ரோஸ் ஆர்பி, ஸ்டாண்டன் சி, ஓ'டூல் பிடபிள்யூ, ஃபிட்ஸ்ஜெரால்ட் ஜிஎஃப், ஜெஃப்ரி ஐபி. வயதானவர்களில் அறிவாற்றல் செயல்திறனுடன் தொடர்புடைய உணவு கிளைசெமிக் சுமை. யூர் ஜே நியூட்ர். 2015 ஜூன்;54(4):557-68.

[29] டெய்லர் எம்.கே., சல்லிவன் டி.கே., ஸ்வெர்ட்லோ ஆர்.எச்., விடோனி இ.டி., மோரிஸ் ஜே.கே., மஹ்ன்கென் ஜே.டி., பர்ன்ஸ் ஜே.எம்.. அறிவாற்றல் ரீதியாக சாதாரண வயதானவர்களில் அதிக கிளைசெமிக் உணவு பெருமூளை அமிலாய்டு சுமையுடன் தொடர்புடையது. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2017 டிசம்பர்;106(6):1463-1470.

[30] பாஸ் எம்.பி., ஹிமாலி ஜே.ஜே., ஜாக்ஸ் பி.எஃப்., டெகார்லி சி, சடிசபால் சி.எல்., அபாரிசியோ எச்., வாசன் ஆர்.எஸ்., பீசர் ஏ.எஸ்., சேஷாத்ரி எஸ். சமூகத்தில் சர்க்கரை பான உட்கொள்ளல் மற்றும் முன்கூட்டிய அல்சைமர் நோய். அல்சைமர் டிமென்ட். 2017 செப்;13(9):955-964.

[31] வெர்காம்ப்ரே எம்.என், பௌட்ரான்-ருவால்ட் எம்.சி, ரிச்சி கே, கிளாவெல்-சேப்பலோன் எஃப், பெர் சி. உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளல்களுக்கும் அறிவாற்றல் மற்றும் செயல்பாட்டு வீழ்ச்சிக்கும் இடையிலான நீண்டகால தொடர்பு: வயதான பிரெஞ்சு பெண்களின் 13

ஆண்டு பின்தொடர்தல் ஆய்வு. பிரதர் ஜே நியூட்ர். 2009 ஆகஸ்ட்;102(3):419-27.

32 லாரி ஸ்பார்க்ஸ் டி. கொழுப்பு, தாமிரம் மற்றும் முயல் மூளையில் தியோ.ஃப்ளேவின் எஸ்-ரியாக்டிவ் அல்சைமர் போன்ற அமிலாய்டு பீட்டாவின் குவிப்பு. ஜே மோல் நியூரோசி. 2004;24(1):97-104.

33 ப்ரோக்ஸ்மேயர் எல். சிந்திக்க முடியாததை சிந்திப்பது: அல்சைமர், க்ரூட்ஸ்.ஃபெல்ட்-ஜாகோப் மற்றும் பைத்தியக்காரத்தனமான கௌ நோய்: வயது தொடர்பான வீரியம் மிக்க, உணவு மூலம் பரவும், போவின் காசநோய் மீண்டும் தோன்றுவது அல்லது ஒரு ஷேக் அல்லது பர்கருக்காக உங்கள் மனதை இழத்தல். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2005;64(4):699-705.

34 அத்தாரி நிக் அஸ்ம் எஸ், டிஜாயேரி ஏ, ச.ஃபா எம், அஸாமி கே, அஹ்மத்வந்த் பி, சப்பாக்ஜியாராணி எ.ஃப், ஷரி.ஃப்சாதே எம், வ.ஃபா எம். லாக்டோபாகிலி மற்றும் பி.ஃபிடோபாக்டீரியா β- அமிலாய்டு (1-42) செலுத்தப்பட்ட எலிகளில் நினைவாற்றல் மற்றும் கற்றல் குறைபாடுகள் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை மேம்படுத்துகின்றன.,Appl Physiol Nutr Metab. 2018 ஜூலை;43(7):718-726.

35 நோயல் EE, Hsu TM, கனோஸ்கி SE. குடல் மூளை டிஸ்பயோசிஸுடன்: மேற்கத்திய உணவு நுகர்வு, நுண்ணுயிரியல் மற்றும் அறிவாற்றல் குறைபாடு ஆகியவற்றை இணைக்கும் வழிமுறைகள். .ஃப்ரண்ட் பெஹவ் நியூரோசி. 2017 ஜனவரி 30;11:9.

36 கேம்பெல் ஏ.டபிள்யூ, ராஷர் ஜே.டி., மேடிசன் ஆர்.ஏ., வோஜ்தானி ஏ, கிரே எம்.ஆர்., ஜான்சன் ஏ. நீரால் சேதமடைந்த கட்டிடங்களில் பூஞ்சைகளுக்கு ஆளாகும் நோயாளிகளில் நரம்பியல் தன்னியக்க ஆன்டிபாடிகள் மற்றும் நரம்பியல் இயற்பியல் அசாதாரணங்கள். ஆர்ச் என்விரோன் ஹெல்த் (2003) 58(8):464–74.

37 மோரிஸ் ஜி, பெர்க் எம், வால்டர் கே, மேஸ் எம். அறிவாற்றல் மற்றும் உடல் ஊனத்துடன் கூடிய தீர்க்க முடியாத சோர்வு தோற்றத்தில் வைரஸ்கள், பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் நாள்பட்ட பூஞ்சை பயோடாக்சின் வெளிப்பாடு ஆகியவற்றின் உத்தேச பங்கு. மோல் நியூரோபயோல் (2016) 53(4):2550–71.

38 கோர்டன் WA, கேன்டர் JB, ஜோஹானிங் E, சரட்ஸ் HJ, ஆஷ்மன் TA, பிரீஸ் JL, மற்றும் பலர். நச்சு பூஞ்சை வெளிப்பாட்டுடன் தொடர்புடைய அறிவாற்றல் குறைபாடு: முந்தைய கண்டுபிடிப்புகளின் பிரதி மற்றும் நீட்டிப்பு. Appl Neuropsychol (2004) 11(2):65–74.

39 சென் ஆர்; மா எ.ஃப்; லி பிடபிள்யூ; ஜாங் டபிள்யூ; டிங் எக்ஸ்எக்ஸ்; ஜாங் கியூ; லி எம்; வாங் ஒய்ஆர்; சு கி.மு. அ.ஃப்லாடாக்சின்கள் நச்சு நீக்கம் மற்றும் வேர்க்கடலையின் ஊட்டச்சத்து தரத்தில் ஓசோனின் விளைவு. உணவு வேதியியல். 2014; 146:284-8.

40 மாதவதாஸ் எஸ், குட்டி பிஎம், சுப்பிரமணியன் எஸ். எலி உடல் பருமன் மாதிரியில் கிரெலின் ஏற்பி அனலாக் (டி-லைஸ் (3)) GHRP-6 இன் அமிலாய்டு பீட்டா குறைப்பு மற்றும் அறிவாற்றல் அதிகரிக்கும் விளைவுகள். இந்தியன் ஜே பயோகெம் பயோபிஸ். 2014 ஆகஸ்ட்;51(4):257-62.

41 டை.ஃப் ஏஜி, கம்ஹா இஎஸ், பராகா ஏஎம், எல்ஷோர்பாகி ஏகே. மோனோசோடியம் குளுட்டமேட் நியூரோடாக்சிசிட்டி எலி ஹிப்போகாம்பஸில் பீட்டா அமிலாய்டை அதிகரிக்கிறது: சுழற்சி AMP புரத கைனேஸுக்கு ஒரு சாத்தியமான பங்கு. நியூரோடாக்சிகாலஜி. 2014 மே;42:76-82.

42 எஸ்க்லேர் எ.ஃப், லெசோர்ட் எம், பிளான்சார்ட் சி, ஹ்யூகன் ஜே. குளுட்டமேட் நச்சுத்தன்மை நரம்பியல் கலாச்சாரங்களில் டவ் மரபணு வெளிப்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது. ஜே நியூரோசி ரெஸ். 1997 ஆகஸ்ட் 1;49(3):309-18.

43 இடோ கே, கோயாமா ஒய், ஹன்யா ஒய். சோயா சாஸ் நொதித்தலின் போது குளுட்டமேட் உற்பத்தியில் ஈடுபடும் ஆஸ்பெர்ஜிலஸ் சோஜேயின் குளுட்டமினேஸ் மரபணுக்களின் அடையாளம். பயோசி பயோடெக்னோல் பயோகெம். 2013;77(9):1832-40.

44 திரிபாதி எம், விபா டி, குப்தா பி, பாட்டியா ஆர், ஸ்ரீவஸ்தவா எம்வி, விவேகானந்தன் எஸ், பூஷன் சிங் எம், பிரசாத் கே, டெர்கலஸ்ட் எஸ், மெண்டெஸ் எம்எ.ஃப். வட இந்தியாவில் டிமென்ஷியாவின் ஆபத்து காரணிகள்: ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. வயதான மனநிலை ஆரோக்கியம். 2012;16(2):228-35.

45 பெர்குசன் ஏசி. உணவு ஒவ்வாமை. ப்ரோக் .ஃபுட் நியூட்ர் சை. 1984;8(1-2):77-107.

46 கில்லிலேண்ட் கே, ஆண்ட்ரெஸ் டி. கா.ஃபின் நுகர்வு, கா.ஃபினிசத்தின் அறிகுறிகள் மற்றும் கல்வி செயல்திறன் ஆகியவற்றைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். ஆம் ஜே சைக்கியாட்ரி. 1981 ஏப்ரல்;138(4):512-4.

47 சாம்ப்ளின் எஸ்இ, பாஸ்க் கேஇ, பெர்ரி சிஎல். கல்லூரி மாணவர்களிடையே ஆற்றல் பானங்களின் நுகர்வு கல்வி சாதனையுடன் தொடர்புடையதா? ஜே பிரிம் முந்தையது. 2016 ஆகஸ்ட்;37(4):345-59.

48 லெஸ்க் விஇ, ஹனி டிஇ, டி ஜாகர் சிஏ. வயதானவர்களில் நரம்பியல் உளவியல் சோதனைகளில் கா.ஃபின் கொண்ட உணவுப் பொருட்களின் சமீபத்திய நுகர்வு விளைவு. டிமென்ட் ஜெரியாட்டர் காக்ன் டிஸோர்ட். 2009;27(4):322-8.

49 ரோஜர்ஸ் பி.ஜே., ஹோஹாஹ.ஃப் சி., ஹீதர்லி எஸ்.வி., முல்லிங்ஸ் இ.எல்., மேக்ஸ்.ஃபீல்ட் பி.ஜே., எவர்ஷெட் ஆர்.பி., டெக்கர்ட் ஜே., நட் டி.ஜே. கா.ஃபினின் ஆன்சியோஜெனிக் மற்றும் எச்சரிக்கை விளைவுகளின் தொடர்பு ADORA2A மற்றும் ADORA1 பாலிமார்பிஸங்கள் மற்றும் கா.ஃபின் நுகர்வு பழக்கவழக்க நிலை. நரம்பியல் உளவியல் மருந்தியல். 2010 ஆகஸ்ட்;35(9):1973-83.

50 ஷிலோ எல், சப்பா எச், ஹடாரி ஆர், கோவட்ஸ் எஸ், வெயின்பெர்க் யூ, டோலெவ் எஸ், டகன் ஒய், ஷென்க்மேன் எல். காபி நுகர்வு தூக்கம் மற்றும் மெலடோனின் சுரப்பில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள். ஸ்லீப் மெட். 2002 மே;3(3):271-3.

51 லின் எல், ஹுவாங் க்யூஎக்ஸ், யாங் எஸ்எஸ், சூ ஜே, வாங் ஜேஇசட், தியான் க்யூ. அல்சைமர் நோயில் மெலடோனின். இன்ட் ஜே மோல் சை. 2013 ஜூலை 12;14(7):14575-93.

52 டிராகிசெவிக் என், டெலிக் வி, காவோ சி, கோப்ஸ் என், லின் எக்ஸ், மம்கார்ஸ் எம், வாங் எல், அரெண்டாஷ் ஜிடபிள்யூ, பிராட்ஷா பிசி. கா.ஃபின் மைட்டோகாண்ட்ரியல் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது மற்றும் அல்சைமர் எலிகள் மற்றும் செல்களில் மைட்டோகாண்ட்ரியாவுக்கு மெலடோனின் சமிக்ஞையைத் தடுக்கிறது. நரம்பியல் மருந்தியல். 2012 டிசம்பர்;63(8):1368-79.

53 பீட்டர்ஸ் ஆர், பவுல்டர் ஆர், வார்னர் ஜே, பெக்கெட் என், புர்ச் எல், புல்பிட் சி. புகைபிடித்தல், முதுமை மறதி மற்றும் அறிவாற்றல் குறைவு, ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு. பிஎம்சி ஜெரியாட்டர். 2008 டிசம்பர் 23;8:36.

54 https://www.theguardian.com/science/sifting-the-evidence/2014/apr/22/drinking-wine-health-evidence-alcohol-units

55 ஜென்ட்ரான் டிஎ.ஃப், மெக்கார்ட்னி எஸ், காஸுவிக் இ, கோ எல்டபிள்யூ, யென் எஸ்எச். எத்தனால் டௌவை தூண்டக்கூடிய வகையில் வெளிப்படுத்தும் நியூரோபிளாஸ்டோமா செல்களில் டௌ திரட்சியை அதிகரிக்கிறது. நியூரோசி லெட். 2008 அக்டோபர் 3;443(2):67-71.

56 ரோஜர்ஸ் சி, பெர்ன்ஸ்டீன் ஜி, நகமுரா ஆர், எண்டால் ஜி, பூபட் டி. உடலுறவுக்கான குறிப்பானாக யோனி திரவ துத்தநாக செறிவு. ஜே தடய அறிவியல். 1988 ஜனவரி;33(1):77-83.

57 பர்விஸ் கே, மேக்னஸ் ஓ, மோர்காஸ் எல், அபிஹோம் டி, ருய் எச். மனித ஆணில் சுயஇன்பம் மற்றும் உடலுறவுக்குப் பிறகு விந்து வெளியேறும் கலவை. இன்ட் ஜே ஆண்ட்ரோல். 1986 டிசம்பர்;9(6):401-6.

58 ஸ்ஸெவ்சிக் பி. துத்தநாக ஹோமியோஸ்டாஸிஸ் மற்றும் நியூரோடிஜெனரேட்டிவ் கோளாறுகள். முன் வயதான நியூரோசி. 2013 ஜூலை 19;5:33.

59 க்ரோமோவா ஓஏ, டோர்ஷின் ஐஒய், ப்ரோனின் ஏவி, கில்செவ்ஸ்கி எம்ஏ. நினைவாற்றல், கவனம் மற்றும் நரம்பியல் நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கு துத்தநாகம் மற்றும் வைட்டமின் சி ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த பயன்பாடு. Zh நெவ்ரோல் சைக்கியாட்ர் இம் எஸ்எஸ் கோர்சகோவா. 2017;117(7):112-119.

60 சர்க்கார் எஸ், தாஸ் ஆர். பிவிபி மூடிய வெள்ளி நானோகுழாய்கள் நீரிலிருந்து கிளைபோசேட்டை அகற்ற உதவியது - ஒரு ஒளிமின்னழுத்த ஆய்வு. ஜே ஆபத்து மேட்டர். 2017 அக்டோபர் 5;339:54-62.

61 ஐட் பாலி ஒய், பா-மஹமட் எஸ், பென்னிஸ் எம். எலிகளில் கிளைபோசேட்டுக்கு சப்க்ரோனிக் மற்றும் நாள்பட்ட வெளிப்பாட்டின் விளைவுகள் பற்றிய நடத்தை மற்றும் இம்யூனோஹிஸ்டோகெமிக்கல் ஆய்வு. .ஃப்ரண்ட் பெஹவ் நியூரோசி. 2017 ஆகஸ்ட் 8;11:146.

62 கட்டானி டி, டி லிஸ் ஒலிவேரா காவல்லி விஎல், ஹெய்ன்ஸ் ரீக் சிஇ, டொமிங்கஸ் ஜேடி, டால்-சிம் டி, டாஸ்கா சிஜ, மேனா பாரெட்டோ சில்வா எ.ஃப்ஆர், ஜமோனர் ஏ. முதிர்ச்சியடையாத எலி ஹிப்போகாம்பஸில் கிளைபோசேட் அடிப்படையிலான களைக்கொல்லியால் தூண்டப்படும் நியூரோடாக்சிசிட்டியின் அடிப்படையிலான வழிமுறைகள்: குளுட்டமேட் எக்ஸிடோடாக்சிசிட்டியின் ஈடுபாடு. நச்சுயியல். 2014 ஜூன் 5;320:34-45.

63 யான் டி, ஜாங் ஒய், லியு எல், யான் எச். பூச்சிக்கொல்லி வெளிப்பாடு மற்றும் அல்சைமர் நோயின் ஆபத்து: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. அறிவியல் பிரதிநிதி 2016 செப் 1;6:32222.

64 ரி.ஃப்கின் ஜே. (1992). மாட்டிறைச்சிக்கு அப்பால்: கால்நடை கலாச்சாரத்தின் எழுச்சி மற்றும் வீழ்ச்சி. நியூயார்க், நியூயார்க்: டட்டன் அடல்ட்.

65 லியு எக்ஸ், ஜாங் ஒய், லுவோ சி, காங் ஜே, லி ஜே, வாங் கே, மா பி, யாங் எக்ஸ். பாதுகாப்பான செறிவுகளில், PM2.5 மற்றும் .ஃபார்மால்டிஹைட்டின் கூட்டு வெளிப்பாடு ஆகியவற்றின் ஒருங்கிணைந்த விளைவுகள் எலி மூளையில் அல்சைமர் போன்ற மாற்றங்களைத் தூண்டுகின்றன. ஆன்கோடார்கெட். 2017 அக்டோபர் 6;8(58):98567-98579.

66 டல்புலே கே, டிரிங்கன் ஆர். மூளையில் .ஃபார்மால்டிஹைட்: நியூரோடிஜெனரேஷனில் கவனிக்கப்படாத வீரர்? ஜே நியூரோகெம். 2013 அக்டோபர்;127(1):7-21.

67 ஓ'பிரையன்ட் எஸ்இ, எட்வர்ட்ஸ் எம், மேனன் சிவி, காங் ஜி, பார்பர் ஆர். நீண்டகால குறைந்த அளவிலான ஆர்சனிக் வெளிப்பாடு மோசமான நரம்பியல் உளவியல் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையது: ஒரு திட்ட எல்லைப்புற ஆய்வு. இன்ட் ஜே என்விரான் ரெஸ் பொது சுகாதாரம். 2011 மார்ச்;8(3):861-74.

68 நிக்ரா ஏஇ, நாச்மேன் கேஇ, லவ் டிசி, கிராவ்-பெரெஸ் எம், நவாஸ்-ஏசியன் ஏ. அமெரிக்க மக்கள்தொகையில் கோழி நுகர்வு மற்றும் ஆர்சனிக் வெளிப்பாடு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 2017 மார்ச்;125(3):370-377.

69 ஹோல்க்மேன் ஏ, ஸ்டிபில்ஜ் வி. ஆர்சனிக் (III) ஆக்சைடு கொண்ட உணவை உண்ணும் முட்டையிடும் கோழிகளின் முட்டைகளில் உள்ள ஆர்சனிக் எச்சங்கள். ஆர்ச் என்விரோன் கான்டம் டாக்ஸிகால். 1997 மே;32(4):407-10.

70 குப்தா எஸ்.கே., லெ எக்ஸ்சி, கச்சனோஸ்கி ஜி, ஜுய்தோ஼ப் எம்.ஜே., சித்திக் டி. கோழி தீவனத்திலிருந்து கோழி குப்பைகளுக்கு ஆர்சனிக் பரிமாற்றம்: ஒரு நிறை சமநிலை ஆய்வு. அறிவியல் மொத்த சூழல். 2018 ஜூலை 15;630:302-307.

71 ஃபோர்ட் எம், கிரிமால்ட் ஜேஓ, காசாஸ் எம், சன்யர் ஜே. இந்த மெட்டலாய்டின் அதிக சிறுநீர் செறிவுகளைக் கொண்ட கர்ப்பிணி மத்தியதரைக் கடல் பெண்களில் ஆர்சனிக் உணவு ஆதாரங்கள். சுற்றுச்சூழல் அறிவியல் பொலட் ரெஸ் இன்ட். 2014 அக்டோபர்;21(20):11689-98.

72 ஓசோரியோ-யானெஸ் சி, கெலாயே பி, என்கோபாஹ்ரி டிஏ, கியு சி, வில்லியம்ஸ் எம்ஏ. பசிபிக் வடமேற்கில் கர்ப்பிணிப் பெண்களிடையே உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் சிறுநீர் உலோகங்கள். சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு. 2018 மே;236:680-688.

73 சல்லிவன் எம்.ஜே., லீவி எஸ். பாட்டில் இயற்கை நீரூற்று நீரில் கன உலோகங்கள். ஜே என்விரோன் ஹெல்த். 2011 ஜூன்;73(10):8-13.

74 டிகாஸ்ட்ரோ பி.ஆர், கால்டுவெல் கே.எல், ஜோன்ஸ் ஆர்.எல், பிளவுண்ட் பி.சி, பான் ஒய், வார்டு சி, மோர்டென்சன் எம்.இ. அமெரிக்க மக்களின் சிறுநீரில் மெத்திலேட்டட் ஆர்சனிக் இனங்களின் உணவு ஆதாரங்கள், NHANES 2003-2010. PLoS One. 2014 செப் 24;9(9):e108098.

75 வால்டன் ஜே.ஆர். அல்சைமர் நோய்க்கான அலுமினிய அடிப்படையிலான எலி மாதிரி ஆக்ஸிஜனேற்ற சேதம், பிபி2ஏ செயல்பாட்டைத் தடுப்பது, ஹைப்பர்பாஸ்போரிலேட்டட் டௌ மற்றும் கிரானுலோவாக்குலார் சிதைவை வெளிப்படுத்துகிறது. ஜே இனோர்க் பயோகெம். 2007 செப்;101(9):1275-84.

76 யுமோட்டோ எஸ், காகிமி எஸ், ஓசாகி ஏ, இஷிகாவா ஏ. அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளின் மூளையில் உள்ள முதுமைத் தகடுகளின் மையங்களில் உள்ள அமிலாய்டு இழைகளில் அலுமினியத்தின் செயல் விளக்கம். ஜே இனோர்க் பயோகெம். 2009 நவம்பர்;103(11):1579-84.

77 ரோஜர்ஸ் எம்.ஏ., சைமன் டி.ஜி. உணவு அலுமினிய உட்கொள்ளல் மற்றும் அல்சைமர் நோய்க்கான ஆபத்து பற்றிய ஆரம்ப ஆய்வு. வயது முதிர்வு. 1999 மார்ச்;28(2):205-9. doi: 10.1093/வயதுமுதிர்வு/28.2.205. PMID: 10350420.

78 ஹெர்ன்டன் ஜே.எம். வானிலை மாற்றத்திற்கான உலகளாவிய வெப்பமண்டல ஏரோசோலைஸ் செய்யப்பட்ட துகள்களால் ஏற்படும் மனித மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆபத்துகள். முன்னணி பொது சுகாதாரம். 2016 ஜூன் 30;4:139.

79 சயீத் எஸ்.எம்., யோகெல் ஆர்.ஏ. அமெரிக்காவில் சில உணவுகள் மற்றும் உணவுப் பொருட்களில் அலுமினிய உள்ளடக்கம், அலுமினிய உணவு சேர்க்கைகளுடன். உணவு சேர்க்கை கண்டம். 2005 மார்ச்;22(3):234-44.

80 ராஜ்வன்ஷி பி, சிங் வி, குப்தா எம்.கே., குமாரி வி, ஸ்ரீவஸ்தவ் ஆர், ரமணமூர்த்தி எம், தாஸ் எஸ். தேநீர் மற்றும் காபியில் உள்ள சமையல் பாத்திரங்களிலிருந்து அலுமினியம் கசிவு மற்றும் பற்பசை, பேக்கிங் பவுடர் மற்றும் பான் மசாலாவில் அலுமினிய உள்ளடக்கத்தை மதிப்பிடுவது பற்றிய ஆய்வுகள். அறிவியல் மொத்த சூழல். 1997 ஜனவரி 30;193(3):243-9.

81 அலைன் பி, கௌசார்ட் எ஼ப், க்ராரி என். எலிகளில் ஃவுளூரைடு மூலம் அலுமினிய செரிமான உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்துதல். ரெஸ் கம்யூன் மோல் பாத்தோல் பார்மகோல். 1996 பிப்ரவரி;91(2):225-31.

82 ஹுசியன் எச்.எம்., அப்த்-எல்மெகீத் ஏ, கரீப் டி.ஏ., ஹபீஸ் எச்.எஸ்., அகமது ஹெச்.ஏ., எல்-மோனியம் என்.ஏ.. சுற்றுச்சூழல் கன உலோகங்களால் தூண்டப்பட்ட நியூரோடாக்சிசிட்டி மற்றும் எலிகளில் அல்சைமர் போன்ற நோய்க்கு எதிராக பெர்பெரினின் நரம்பியல் பாதுகாப்பு விளைவு. உணவு கெமிக்கல் டாக்ஸிகால். 2018 ஜனவரி;111:432-444.

83 காவ் எச்.ஜே., ஜாவோ கியூ, ஜாங் எக்ஸ்.சி., வான் எக்ஸ்.சி., மாவோ ஜே.டி.. தேயிலை இலைகள் மற்றும் வேர்களின் துணை செல் பின்னங்களில் ஃவுளூரைடு மற்றும் அலுமினியத்தின் உள்ளூர்மயமாக்கல். ஜே. அக்ரிக் ஃபுட் கெமி. 2014 மார்ச் 12;62(10):2313-9.

84 பெக்காம் எஸ், அவோ஼பெசோ என். நீர் ஃவுளூரைடேஷன்: பொது சுகாதார தலையீடாக உட்கொள்ளப்பட்ட ஃவுளூரைட்டின் உடலியல் விளைவுகள் பற்றிய ஒரு விமர்சன மதிப்பாய்வு. சயின்டி஼பிக் வேர்ல்ட் ஜர்னல். 2014 பிப்ரவரி 26;2014:293019.

85 Götzfried F. உப்பில் உள்ள ஃவுளூரைட்டின் சட்ட அம்சங்கள், குறிப்பாக ஐரோப்பிய ஒன்றியத்திற்குள். Schweiz Monatsschr Zahnmed. 2006;116(4):371-5.

86 ஃபுல் சிஏ, பார்கின்ஸ் எ஼பிஎம். சமையல் பாத்திர கலவையின் ஃப்ளோரைடின் விளைவு. ஜே டென்ட் ரெஸ். 1975 ஜனவரி-பிப்ரவரி;54(1):192.

87 லுவோ டபிள்யூ, காவோ எக்ஸ், ஜாங் எக்ஸ். சீனாவின் யுன்செங் பேசின் நிலத்தடி நீர் வேதியியல் மற்றும் ஃவுளூரைடு மாசுபாட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் புவி வேதியியல் செயல்முறைகள் - சிக்கலான நீர் புவி வேதியியல் நிலைமைகளைக் கொண்ட ஒரு பகுதி. PLoS ஒன். 2018 ஜூலை 26;13(7):e0199082.

88 http://www.slweb.org/ftrcfluorinatedpharm.html

89 வென்ஸ்ட்ரப் டி, ஹஹ்மான் டபிள்யூடி, மார்கெஸ்பெரி டபிள்யூஆர். அல்சைமர் நோய் மூளையின் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட துணை செல் பின்னங்களில் சுவடு உறுப்பு ஏற்றத்தாழ்வுகள். மூளை ரெஸ். 1990 நவம்பர் 12;533(1):125-31.

90 Martins C, Vasco E, Paixão E, Alvito P. போர்ச்சுகலில் குழந்தை உணவில் மொத்த பாதரசம், நிகழ்வு மற்றும் வெளிப்பாடு மதிப்பீடு. ஃபுட் ஆடிட் கான்டம் பார்ட் பி சர்வேயில். 2013;6(3):151-7.

91 ரெய்ன்ஹார்ட் ஜே.டபிள்யூ. பக்க விளைவுகள்: பல் அமல்கத்திலிருந்து உடல் சுமைக்கு பாதரச பங்களிப்பு. அட்வ டென்ட் ரெஸ். 1992 செப்;6:110-3.

92 சாவ்ச்சாரியா ஆர், புலியேல் ஜேஎம். வர்ணனை--தடுப்பூசிகளில் பாதரசத்தைச் சுற்றியுள்ள சர்ச்சைகள்: உலகளாவிய நோய்த்தடுப்புக்கு தடையாக ஆட்டிசம் மறுப்பு. இந்தியன் ஜே மெட் நெறிமுறைகள். 2014 அக்டோபர்-டிசம்பர்;11(4):218-22.

93 டோரியா ஜேஜி. குறைந்த அளவிலான டைமரோசல் (எத்தில்-மெர்குரி) இன்னும் குழந்தைகளின் தடுப்பூசிகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது: இந்த வகையான வெளிப்பாடு குறித்து நாம் கவலைப்பட வேண்டுமா? ஜே டிரேஸ் எலெம் மெட் பயோல். 2018 செப்;49:134-139.

94 காந்தி N, டாங் RW, பாவ்சர் SP, அர்ஹோண்டிடிஸ் GB. மீன் பாதரச அளவுகள் சமீபத்தில் அதிகரித்து வருவதாகத் தெரிகிறது: கனடாவின் ஒன்டாரியோ மாகாணத்தில் 40 ஆண்டுகால கண்காணிப்பிலிருந்து ஒரு அறிக்கை. சுற்றுச்சூழல் அறிவியல் தொழில்நுட்பம். 2014 மே .5404-14:)10(48;20

95 https://www.fda.gov/RegulatoryInformation/LawsEnforcedbyFDA/SignificantAmendmentstotheFDCAct/FDAMA/ucm100218.htm

96 Falandysz J, Drewnowska M. சமையல் ஒரு காளான் உணவின் பாதரச மாசுபாட்டைக் குறைக்கும்: காந்தரெல்லஸ் சிபாரியஸ் மற்றும் அமனிதா ஃபுல்வா. சுற்றுச்சூழல் Sci Pollut Res Int. 2017 மே;24(15):13352-13357.

97 டு஼பால்ட் ஆர், லெப்ளாங்க் பி, ஷ்னோல் ஆர், கார்னெட் சி, ஷ்வீட்சர் எல், வாலிங்க டி, ஹைடவர் ஜே, பேட்ரிக் எல், லுகிவ் டபிள்யூஜே. குளோர்-கார தாவரங்களிலிருந்து பாதரசம்: உணவுப் பொருள் சர்க்கரையில் அளவிடப்பட்ட செறிவுகள். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம். 2009 ஜனவரி 26;8:2.

98 பாசின் எம், பெரேரா எல்சி, டோர்டா டிஜே. புரோமினேட் செய்யப்பட்ட சுடர் ரிடார்டன்ட்கள், BDE-47 மற்றும் BDE-99 ஆகியவற்றின் நச்சுத்தன்மை, பலவீனமான மைட்டோகாண்ட்ரியல் பயோஎனெர்ஜிக்ஸிலிருந்து உருவாகிறது. டாக்ஸிகால் மெக் முறைகள். 2015 ஜனவரி;25(1):34-41.

99 புலத்சிங்கலா ஏடி, ஷா ஐசி. மெத்தில் புரோமைட்டின் நச்சு வேதியியல். ஹம் எக்ஸ்ப் டாக்ஸிகால். 2014 ஜனவரி;33(1):81-91.

100 சோஸ்னோவ்ஸ்கா பி, ஹுராஸ் பி, புகோவ்ஸ்கா பி. புரோம஼பென்வின்போஸ் மற்றும் அதன் அசுத்தங்களுடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட மனித எரித்ரோசைட்டுகளில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம். பெஸ்டிக் பயோகெமிக்கல் பிசியோல். 2015 பிப்ரவரி;118:43-9.

101 பெர்னாண்டஸ் ஏ.ஆர், மோர்டிமர் டி, ரோஸ் எம், ஸ்மித் எ஼ப், பான்டன் எஸ், கார்சியா-லோபஸ் எம். இங்கிலாந்திலிருந்து உணவு மற்றும் விலங்கு தீவனத்தில் புரோமின் உள்ளடக்கம் மற்றும் புரோமினேட் செய்யப்பட்ட சுடர் தடுப்பான்கள். கெமோஸ்பியர். 2016 மே;150:472-478.

102 குரோகாவா ஒய், மேகாவா ஏ, தகாஹாஷி எம், ஹயாஷி ஒய். பொட்டாசியம் புரோமேட்டின் நச்சுத்தன்மை மற்றும் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் தன்மை - ஒரு புதிய சிறுநீரக புற்றுநோயாகும். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1990 ஜூலை;87:309-35.

103 டர்னர் ஏ, ஃபிலெல்லா எம். பிளாஸ்டிக் நுகர்வோர் பொருட்களில் புரோமின் - மின்னணு கழிவுகளின் பரவலான மறுசுழற்சிக்கான சான்றுகள். அறிவியல் மொத்த சூழல். 2017 டிசம்பர் 1;601-602:374-379.

104 பெண்டிக் பி, மேயர் எல், வெட்டர் டபிள்யூ. மென்பானங்களில் புரோமினேட் செய்யப்பட்ட தாவர எண்ணெய் - மனித ஆர்கனோபுரோமைன் உட்கொள்ளலின் குறைத்து மதிப்பிடப்பட்ட ஆதாரம். உணவு வேதியியல் 133(3):678–682.

105 பாரினெட் ஜே, டேபரீஸ் எஸ், கூலம்ப் பி, வஸ்ஸாலோ எல், பௌடென் ஜேஎல். குளோரின் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்ட கடல் நீர் நீச்சல் குளங்களில் புரோமினேட் செய்யப்பட்ட சேர்மங்களுக்கு வெளிப்படும் அளவுகள். நீர் ரெஸ். 2012 மார்ச் 1;46(3):828-36.

106 ஃபாஸ்டர் எச்டி. நோய் குடும்ப மரங்கள்: கோயிட்டர், கிரெடினிசம், மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ், அமியோட்ரோபிக் லேட்டரல் ஸ்களீரோசிஸ், அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் நோய்கள் மற்றும் தைராய்டு, நரம்பு மண்டலம் மற்றும் தோல் புற்றுநோய்களில் அயோடினின் சாத்தியமான பங்கு. மருத்துவ கருதுகோள்கள். 1987 நவம்பர்;24(3):249-63.

107 லாங்ஸ்ட்ரெத் டபிள்யூடி ஜூனியர், அர்னால்ட் ஏஎம், பியூசாம்ப் என்ஜே ஜூனியர், மனோலியோ டிஏ, லெ஼ப்கோவிட்ஸ் டி, ஜங்ரீஸ் சி, ஹிர்ஷ் சிஎச், ஓ'லியரி டிஎச், ஃபர்பெர்க் சிடி. முதியவர்களில் தொடர் மண்டையோட்டு காந்த அதிர்வு இமேஜிங்கில் வெள்ளைப் பொருள் மோசமடைவதற்கான நிகழ்வுகள், வெளிப்பாடுகள் மற்றும் முன்னறிவிப்பாளர்கள்: இருதய சுகாதார ஆய்வு. பக்கவாதம். 2005 ஜனவரி;36(1):56-61.

108 க்ளுஸ்டன் எஸ்ஏபி, ஷாபிரா ஓ, கோட்டோவ் ஆர், லீ எல், வாஸ்ஸுக் எம், ப்ரோமெட் இஜே, லு஼ப்ட் பிஜே. புரோட்டான் பம்ப் தடுப்பான்கள் மற்றும் கடுமையான அறிவாற்றல் குறைபாட்டின் ஆபத்து: பிந்தைய

மனஉளைச்சல் சீர்கேட்டின் பங்கு. அல்சைமர் டிமென்ட் (NY). 2017 செப் 23;3(4):579-583.

109 டப்ளின் எஸ், வாக்கர் ஆர்ஏல், கிரே எஸ்எல், ஹப்பார்ட் ஆர்ஏ, ஆண்டர்சன் எம்எல், யூ ஓ, மான்டைன் டிஜே, கிரேன் பிகே, சோனென் ஜேஏ, லார்சன் ஈபி. சமூக அடிப்படையிலான பிரேத பரிசோதனைக் குழுவில் வலி நிவாரணிகள் (ஓபியாய்டுகள் மற்றும் ஸ்டெராய்டல் அல்லாத அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகள்) மற்றும் டிமென்ஷியா தொடர்பான நரம்பியல் நோயியல் பயன்பாடு. ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2017;58(2):435-448.

110 போக்கார்டி வி, பரோனி எம், பாவோலாசி எல், எர்கோலானி எஸ், லாங்கோ ஏ, ஜியோர்டானோ எம், ருகியோரோ சி, மெக்கோசி பி. அறிவாற்றல் குறைபாடு உள்ள வயதானவர்களில் ஆன்டிகோலினெர்ஜிக் சுமை மற்றும் செயல்பாட்டு நிலை: ரீகல் திட்டத்தின் முடிவுகள். ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2017;21(4):389-396.

111 பியாஞ்சி எஸ்எல், டிரான் டி, லியு சி, லின் எஸ், லி ஒய், கெல்லர் ஜேஎம், எக்கன்ஹாஃப் ஆர்ஜி, எக்கன்ஹாஃப் எம்எஃப். மயக்க மருந்துகளுக்கு ஆளான 12 மாத வயதுடைய Tg2576 மற்றும் மரபணு மாற்றப்படாத எலிகளில் மூளை மற்றும் நடத்தை மாற்றங்கள். நியூரோபயோல் ஏஜிங். 2008 ஜூலை;29(7):1002-10.

112 ஜியாங் எக்ஸ், ஹுவாங் ஜே, சாங் டி, டெங் ஆர், வெய் ஜே, ஜாங் இசட். பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் அதிகரித்த நுகர்வு அறிவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் டிமென்ஷியாவின் குறைக்கப்பட்ட அபாயத்துடன் தொடர்புடையது: மெட்டா பகுப்பாய்வு. முன் வயதான நரம்பியல். 2017 பிப்ரவரி 7;9:18.

113 திரிபாதி எம், விபா டி, குப்தா பி, பாட்டியா ஆர், ஸ்ரீவஸ்தவா எம்வி, விவேகானந்தன் எஸ், பூஷன் சிங் எம், பிரசாத் கே, டெர்கலஸ்ட் எஸ், மெண்டெஸ் எம்எஃப். வட இந்தியாவில் டிமென்ஷியாவின் ஆபத்து காரணிகள்: ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. வயதான மனநிலை ஆரோக்கியம். 2012;16(2):228-35.

114 வு எல், சன் டி, டான் ஒய். பழம் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்வது மற்றும் அறிவாற்றல் கோளாறுகளின் ஆபத்து: கூட்டு ஆய்வுகளின் முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2017;21(10):1284-1290.

115 யே எக்ஸ், பூபதிராஜு எஸ்என், டக்கர் கேஎல். நடுத்தர வயது மற்றும் வயதான புவேர்ட்டோ ரிக்கன் பெரியவர்களில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறி உட்கொள்ளல் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் பல்வேறு வகைகள். Br J Nutr. 2013 பிப்ரவரி 14;109(3):503-10.

116 பாஸ் எம்.பி., ஹிமாலி ஜே.ஜே., ஜாக்ஸ் பி.எஃப்., டெகார்லி சி, சடிசபால் சி.எல்., அபாரிசியோ எச்., வாசன் ஆர்.எஸ்., பீசர் ஏ.எஸ்., சேஷாத்ரி எஸ். சமூகத்தில் சர்க்கரை பான உட்கொள்ளல் மற்றும் முன்கூட்டிய அல்சைமர் நோய். அல்சைமர் டிமென்ட். 2017 செப்;13(9):955-964.

117 ஹு பி, பிரெட்ஸ்கி பி, கிரிமின்ஸ் இஎம், குரால்னிக் ஜேஎம், ரூபன் டிபி, சீமான் டிஇ. அபோலிபோபுரோட்டீன் இ 4 அல்லீல்கள் உள்ள அல்லது இல்லாத உயர் செயல்பாட்டு வயதானவர்களில் சீரம் பீட்டா கரோட்டின் அளவிற்கும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டின் வீழ்ச்சிக்கும் இடையிலான தொடர்பு: வெற்றிகரமான வயதானது குறித்த மேக்ஆர்தர் ஆய்வுகள். ஜே ஜெரோன்டால் எ பயோல் சை மெட் சை. 2006 ஜூன்;61(6):616-20.

118 கிப்சன் ஜிஇ, ஹிர்ஷ் ஜேஏ, ஃபோன்செட்டி பி, ஜோர்டான் பிடி, சிரியோ ஆர்டி, எல்டர் ஜே. வைட்டமின் பி1 (தியாமின்) மற்றும் டிமென்ஷியா. Ann NY Acad Sci. 2016 மார்ச்;1367(1):21-30.

119 மூர் கே, ஹியூஸ் சிஎஃப், வார்டு எம், ஹோய் எல், மெக்நுல்டி எச். உணவுமுறை, ஊட்டச்சத்து மற்றும் வயதான மூளை: தற்போதைய சான்றுகள் மற்றும் புதிய திசைகள். ப்ரோக் நியூட்ர் சொக். 2018 மே;77(2):152-163.

120 கின் பி, ஜுன் பி, ஜேக்கப்ஸ் டிஆர் ஜூனியர், ஜு என், டேவிக்லஸ் எம்எல், ரெய்ஸ் ஜேபி, ஸ்டெஃபென் எல்எம், வான் ஹார்ன் எல், சிட்னி எஸ், ஹீ கே. இளம் வயது மற்றும் நடுத்தர வயதில் அறிவாற்றல் செயல்பாடு மூலம் நியாசின், ஃபோலேட், வைட்டமின் பி-6 மற்றும் வைட்டமின் பி-12 உட்கொள்ளல்: இளம் வயதுவந்தோரில் கரோனரி தமனி ஆபத்து வளர்ச்சி (கார்டியா) ஆய்வு. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2017 அக்டோபர்;106(4):1032-1040.

121 கான்செவ் எம், துர்கில்மாஸ் எம், சிஜ்பென் ஜே.டபிள்யூ.சி, செவின்க் சி, ப்ரோர்சன் எல்.எம், வான் விஜ்க் என். எலிகளில் சினாப்டிக் சவ்வு தொகுப்பு வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ மற்றும் செலினியத்தின் உணவுப் பற்றாக்குறையைப் பொறுத்தது: அல்சைமர் நோய்க்கான பொருத்தம். ஜே அல்சைமர்ஸ் டி.எஸ். 2017;59(1):301-311.

122 ஹோயல் டிஜி, பெர்விக் எம், டி க்ரூய்ல் எஃப்ஆர், ஹோலிக் எம்எஃப். சூரிய ஒளியின் அபாயங்கள் மற்றும் நன்மைகள் 2016. டெர்மடோஎண்டோக்ரினோல். 2016 அக்டோபர் 19;8(1):e1248325.

123 லி எஃப்.ஜே, ஷென் எல், ஜி எச்.எஃப். வைட்டமின் ஈ, வைட்டமின் சி மற்றும் β-கரோட்டின் உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் அல்சைமர் நோய்க்கான ஆபத்து: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2012;31(2):253-8.

124 பிரஸ்ஸே என், ஷேடன்ஸ்டீன் பி, கெர்கோட் எம்ஜே, ஃபெர்லாண்ட் ஜி. அல்சைமர் நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியவர்களில் குறைந்த வைட்டமின் கே உட்கொள்ளல். ஜே ஆம் டயட் அசோக். 2008 டிசம்பர்;108(12):2095-9.

125 ரௌமா ஏ.எல், டோரோனென் ஆர், ஹன்னினென் ஓ, வெர்ஹேகன் எச், மைக்கனென் எச். கடுமையான சமைக்கப்படாத சைவ உணவை நீண்டகாலமாகப் பின்பற்றுபவர்களில் ஆக்ஸிஜனேற்ற நிலை. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1995 டிசம்பர்;62(6):1221-7.

126 லோஃப் எம், வாலாச் எச். பழம், காய்கறிகள் மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சி அல்லது டிமென்ஷியா தடுப்பு: கூட்டு ஆய்வுகளின் முறையான மதிப்பாய்வு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2012 ஜூலை;16(7):626-30.

127 Nooyens AC, Bueno-de-Mesquita HB, van Boxtel MP, van Gelder BM, Verhagen H, Verschuren WM. பழம் மற்றும் காய்கறி உட்கொள்ளல் மற்றும் நடுத்தர வயது ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் அறிவாற்றல் குறைவு: டோடின்செம் கோஹார்ட் ஆய்வு. Br J Nutr. 2011 செப்;106(5):752-61.

128 மோரிஸ் எம்.சி., வாங் ஒய், பார்ன்ஸ் எல்.எல்., பென்னட் டி.ஏ., டாசன்-ஹியூஸ் பி., பூத் எஸ்.எல்.. பச்சை இலை காய்கறிகளில் ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் உயிரியல் செயல்பாடுகள் மற்றும் அறிவாற்றல் குறைவு: வருங்கால ஆய்வு. நரம்பியல். 2018 ஜனவரி 16;90(3):e214-e222.

129 வில்லியம்ஸ் பி.டி.. உடற்பயிற்சி, ஸ்டேடின் மற்றும் பழ உட்கொள்ளல் மூலம் அல்சைமர் நோய் இறப்புக்கான ஆபத்து குறைவு. ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2015;44(4):1121-9.

130 சுபாஷ் எஸ், எஸ்ஸா எம்எம், அல்-அதாவி எஸ், மேமன் எம்ஏ, மணிவாசகம் டி, அக்பர் எம். நியூரோடிஜெனரேட்டிவ் நோய்களில் பெர்ரி பழங்களின் நியூரோப்ராக்டிவ் விளைவுகள். நியூரல் ரீஜென் ரெஸ். 2014 ஆகஸ்ட் 15;9(16):1557-66.

131 கேரி ஏஎன், கோம்ஸ் எஸ்எம், ஷுகிட்-ஹேல் பி. அதிக கொழுப்புள்ள உணவை உண்ணும் நடுத்தர வயது எலிகளில் புளூபெர்ரி சப்ளிமெண்டேஷன் நினைவாற்றலை மேம்படுத்துகிறது. ஜே அக்ரிக் ஃபுட் கெம். 2014 மே 7;62(18):3972-8.

132 குவோ எச், டோங் ஒய்க்யூ, யே பிபி. அல்சைமர் நோயின் கெய்னோராப்டிடிஸ் எலிகன்ஸ் மாதிரியில் Aβ நச்சுத்தன்மையைக் குறைப்பதன் மூலம் குருதிநெல்லி சாறு கூடுதல் தடுப்பு விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. சின் ஜே நாட் மெட். 2016 ஜூன்;14(6):427-33.

133 பர்டன்-ஃப்ரீமேன் பி.எம்., சந்து ஏ.கே., எடிரிசிங் ஐ. ரெட் ராஸ்பெர்ரி மற்றும் அவற்றின் பயோஆக்டிவ் பாலிபினால்கள்: கார்டியோமெட்டபாலிக் மற்றும் நியூரானல் ஹெல்த் லிங்க்ஸ். அட்வ் நியூட்ர். 2016 ஜனவரி 15;7(1):44-65.

134 கேவ்கேன் பி, டோங்-உன் டி, வாட்டனதோர்ன் ஜே, முச்சிமாபுரா எஸ், கேவ்ருயெங் டபிள்யூ, வோங்சரோயென்வனகிட் எஸ். மல்பெரி பழ சாறு வாஸ்குலர் டிமென்ஷியாவின் விலங்கு மாதிரியில் நினைவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் ஹிப்போகாம்பல் சேதத்திற்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது. எவிட் அடிப்படையிலான நிரப்பு மாற்று மருத்துவம். 2012;2012:263520.

135 ஷுகிட்-ஹேல் பி, பீலின்ஸ்கி டிஎஃப், லாவ் எஃப்சி, வில்லிஸ் எல்எம், கேரி ஏஎன், ஜோசப் ஜேஏ. வயதான காலத்தில் அறிவாற்றல், மோட்டார் நடத்தை மற்றும் நரம்பியல் செயல்பாட்டில் பெர்ரிகளின் நன்மை பயக்கும் விளைவுகள். பிரதர் ஜே நியூட்ர். 2015 நவம்பர் 28;114(10):1542-9.

136 ஷுகிட்-ஹேல் பி, செங் வி, ஜோசப் ஜேஏ. வயதான எலிகளில் மோட்டார் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் கருப்பட்டியின் விளைவுகள். நியூட்ர் நியூரோசி. 2009 ஜூன்;12(3):135-40.

137 செங் ஜே, சோவ் இசட்டபிள்யூ, ஷெங் ஹெச்பி, ஹீ எல்ஜே, ஃபேன் எக்ஸ்டபிள்யூ, ஹீ இசட்எக்ஸ், சன் டி, ஜாங் எக்ஸ், ஜாவோ ஆர்ஜே, கு எல், காவ் சி, சோவ் எஸ்எஃப். லைசியம் பார்பரம் பாலிசாக்கரைடுகளின் மருந்தியல் செயல்பாடுகள் மற்றும் சாத்தியமான மூலக்கூறு இலக்குகள் குறித்த சான்றுகள் சார்ந்த புதுப்பிப்பு. மருந்து டெஸ் டெவெல் தெர். 2014 டிசம்பர் 17;9:33-78.

138 லீ ஜே, டோரோஸ்யன் என், சில்வர்மேன் டிஹெச். அறிவாற்றலில் லேசான சரிவு உள்ள நோயாளிகளில் மூளை வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் திராட்சை நுகர்வு ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை ஆராய்தல்: இரட்டை குருட்டு மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பைலட் ஆய்வு. எக்ஸ்ப் ஜெரோன்டால். 2017 ஜனவரி;87(Pt A):121-128.

139 பிரகாஷ் ஏ, குமார் ஏ. β-அமிலாய்டு தூண்டப்பட்ட அல்சைமர் நோயில் மைட்டோகாண்ட்ரியல் நொதிகள் மற்றும் BDNF அளவுகளை மீட்டெடுப்பதில் லைகோபீனின் பங்கைக் குறிக்கிறது. யூர் ஜே பார்மகோல். 2014 அக்டோபர் 15;741:104-11.

140 நிமிடம் JY, குறைந்தபட்ச KB. சீரம் லைகோபீன், லுடீன் மற்றும் ஜீயாக்சாந்தின், மற்றும் வயதானவர்களில் அல்சைமர் நோய் இறப்பு ஆபத்து. டிமென்ட் ஜெரியாட்டர் காக்ன் டிஸார்ட். 2014;37(3-4):246-56.

141 புக்ஹைமர் எஸ்ஒய், ரென்னர் பிஏ, எக்ஸ்ட்ரோம் ஏ, லி இசட், ஹென்னிங் எஸ்எம், பிரவுன் ஜேஏ, ஜோன்ஸ் எம், மூடி டி, ஸ்மால் ஜிடபிள்யூ. லேசான நினைவாற்றல் புகார்கள் உள்ள நடுத்தர வயது மற்றும் வயதானவர்களில் மாதுளை சாறு நினைவாற்றல் மற்றும் எஃப்எம்ஆர்ஐ செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. எவிட் அடிப்படையிலான நிரப்பு மாற்று மருத்துவம். 2013;2013:946298.

142 Viggiano A, Viggiano A, Monda M, Turco I, Incarnato L, Vinno V, Viggiano E, Baccari ME, De Luca B. Annurca ஆப்பிள் நிறைந்த உணவு நீண்ட கால ஆற்றலை மீட்டெடுக்கிறது மற்றும் வயதான எலிகளில் நடத்தை மாற்றங்களைத் தூண்டுகிறது. எக்ஸ்ப் நியூரோல். 2006 ஜூன்;199(2):354-61.

143 ஷுகிட்-ஹேல் பி, கால்ட் டபிள்யூ, கேரி ஏஎன், வின்க்விஸ்ட்-டைம்சுக் எம், மெக்டொனால்ட் ஜே, ஜோசப் ஜேஏ. உலர்ந்த பிளம் பவுடர் அல்ல, பிளம் ஜூஸ், வயதான எலிகளில் அறிவாற்றல் குறைபாடுகளைக் குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஊட்டச்சத்து. 2009 மே;25(5):567- .73

144 பிரெய்டி என், பெஹ்சாத் எஸ், ஹப்தேமரியம் எஸ், அகமது டி, டாக்லியா எம், நபாவி எஸ்எம், சோபார்சோ-சான்செஸ் இ, நபாவி எஸ்எஃப். அல்சைமர் மற்றும் பார்கின்சன் நோயில் சிட்ரஸ் பழங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட ஃபிளாவனாய்டுகள், நோபிலெட்டின் மற்றும் டாங்கரெட்டின் ஆகியவற்றின் நரம்பியல் பாதுகாப்பு விளைவுகள். சிஎன்எஸ் நியூரோல் கோளாறு மருந்து இலக்குகள். 2017;16(4):387-397.

145 Ogunruku OO, Oboh G, Passamonti S, Trammer F, Boligon AA. கேப்சிகம் ஆண்டு var. grossum (பெல் பெப்பர்) β-இரகசிய செயல்பாடு மற்றும் β-அமிலாய்டு1-40 திரட்டலைத் தடுக்கிறது. ஜே மெட் உணவு. 2017 பிப்;20(2):124- .130

146 பெங் ஒய், ஹூ சி, யாங் இசட், லி சி, ஜியா எல், லியு ஜே, டாங் ஒய், ஷி எல், லி ஒய், லாங் ஜே, லியு ஜே. ஹைட்ராக்ஸிடைரோசால் APP/PS1 எலிகளில் APP செயலாக்கத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை லேசாக மேம்படுத்துகிறது. மோல் நியூட்ர் உணவு ரெஸ். 2016 நவம்பர்;60(11):2331-2342.

147 கில்லீன் எம்.ஜே., லிண்டர் எம், பொன்டோனியர் பி, க்ரியா ஆர். NF-κβ சமிக்ஞை மற்றும் நாள்பட்ட அழற்சி நோய்கள்: புதிய சிகிச்சை வாய்ப்புகளை இயக்க இயற்கை தயாரிப்புகளின் திறனை ஆராய்தல். மருந்து டிஸ்கோவ் டுடே. 2014 ஏப்ரல்;19(4):373-8.

148 டக்காச் ஏ, லயன் சி, சிபில் என், ஜெரார்ட் எம், ஸ்லோமியான்னி சி, லிப்பன்ஸ் ஜி, கோடெல்லே பி. ஒலியூரோபீன் மற்றும் டாவ் திரட்டல் தடுப்பான்களாக ஆலிவ்களிலிருந்து பெறப்பட்டவை. நியூரோகெம் இன்ட். 2011 மே;58(6):700-7.

149 லீ ஒய்எம், ஹான் எஸ்ஜ, சாங் பிசி, யூம் கேஜே. பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் தானிய தானியங்களில் உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் பொருட்கள்: ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் வீக்கத்திற்கான தாக்கங்கள். ஜே மெட் ஃபுட். 2015 நவம்பர்;18(11):1179-86.

150 சென் எக்ஸ், ஹுவாங் ஒய், செங் எச்ஜி. படிப்பறிவில்லாத வயதான சீனர்களிடையே அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியுடன் தொடர்புடைய காய்கறிகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளின் குறைந்த உட்கொள்ளல்: 3 ஆண்டு கூட்டு ஆய்வு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2012;16(6):549-52.

151 பார்பர் ஜேஏ, ஹோவ் பிஆர், பக்லி ஜேடி, பிரையன் ஜே, கோட்ஸ் ஏஎம். வாஸ்குலர் ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டிற்கான கொட்டை நுகர்வு. நியூட்ர் ரெஸ் ரெவ். 2014 ஜூன்;27(1):131-58.

152 கிளிமோவா பி, குகா கே, வாலிஸ் எம், ஹார்ட் ஜே. அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியை நிர்வகிப்பதில் கொட்டை நுகர்வு பங்கு - ஒரு மினி-மதிப்பாய்வு. கர்ர் அல்சைமர் ரெஸ். 2018 பிப்ரவரி 1.

153 ஓ'பிரையன் ஜே, ஒகெரெக் ஓ, டெவோர் இ, ரோஸ்னர் பி, பிரெட்டலர் எம், க்ரோட்ஸ்டீன் எஃப். வயதான பெண்களின் அறிவாற்றல் செயல்பாடு தொடர்பாக கொட்டைகளை நீண்ட காலமாக உட்கொள்வது. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2014 மே;18(5):496-502.

154 அரப் எல், ஆங் ஏ. NHANES இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வயது வந்த அமெரிக்க மக்களிடையே வால்நட் நுகர்வுக்கும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பின் குறுக்கு வெட்டு ஆய்வு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2015 மார்ச்;19(3):284- .90

155 பவுலோஸ் எஸ்.எம்., மில்லர் எம்.ஜி., ஷுகிட்-ஹேல் பி. வயதுக்கு ஏற்ப மூளை ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் வால்நட்ஸின் பங்கு. ஜே நியூட்ர். 2014 ஏப்ரல்;144(4 சப்ளிமெண்ட்):561எஸ்-566எஸ்.

156 பஹெதீன் இசட், யான்ஸ் ஏ, கோடகோலி எஃப், ஹாஜிமெஹ்திபூர் எச், சஹ்ரானவர்ட் எஸ். ஹேசல்நட் மற்றும் நரம்பியல் பாதுகாப்பு: இன்ட்ரா-ஹிப்போகாம்பல் Aβ ஊசிக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக மேம்பட்ட நினைவகம் மற்றும் பதட்டத்தைத் தடுத்தது. நியூட்ர் நியூரோசி. 2017 ஜூலை;20(6):317-326.

157 கார்டோசோ பி.ஆர், பஸ்ஸே ஏ.எல், ஹரே டி.ஜே, கோமினெட்டி சி, ஹார்ஸ்ட் எம்.ஏ, மெக்கோல் ஜி, மகல்டி ஆர்.எம், ஜேக்கப்-ஃபில்ஹோ டபிள்யூ 2, கோசோலினோ எஸ்.எம். பிரேசில் நட்டு உட்கொள்ளலுக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக புரோ 198 லியூ பாலிமார்பிசம் செலினியம் நிலை மற்றும் ஜிபிஎக்ஸ் செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது. உணவு செயல்பாடு. 2016 பிப்ரவரி;7(2):825-33.

158 காவ் எஸ், ஜின் ஒய், ஹால் கேஎஸ், லியாங் சி, அன்வெர்சாக்ட் எஃப்டபிள்யூ, ஜி ஆர், முர்ரல் ஜேஆர், காவ் ஜே, ஷென் ஜே, மா எஃப், மேட்சன் ஜே, யிங் பி, செங் ஒய், பியான் ஜே, லி பி, ஹென்ட்ரி எச்சி. கிராமப்புற வயதான சீனர்களில் செலினியம் நிலை மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாடு. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 2007 ஏப்ரல் 15;165(8):955-65.

159 கோர்ஜி என், மொய்னி ஆர், மெமரியானி இசட். அல்சைமர் நோயில் நரம்பு பாதுகாப்புக்கான பாதாம், ஹேசல்நட் மற்றும் வால்நட் மூன்று கொட்டைகள்: அவற்றின் உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் கூறுகளின் நரம்பியல் மருந்தியல் மதிப்பாய்வு. பார்மகோல் ரெஸ். 2018 மார்ச்;129:115-127.

160 ஓபர்மேன் கே.ஆர், மோரிஸ் ஜே.சி, ரோ சி.எம். வயதானவர்களில் அறிவாற்றல் குறித்து பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் 100 மருந்துகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸ் ஆய்வு. அல்சைமர் டிமென்ட். 2013 நவம்பர்;9(6):724-32.

161 Keowkase R, Shoomarom N, Bunargin W, Sitthithaworn W, Weerapreeyakul N. Sesamin மற்றும் sesamolin ஆகியவை மரபணு மாற்றப்பட்ட கெய்னோராப்டிடிஸ் எலிகன்ஸில் அமிலாய்ட்-β நச்சுத்தன்மையைக் குறைக்கின்றன. பயோமெட் மருந்தகம். 2018 ஆகஸ்ட் 14;107:656-664.

162 லீ பி.எச், சோய் எஸ்.எச், கிம் எச்.ஜே, ஜங் எஸ்.டபிள்யூ, கிம் எச்.கே, நா எஸ்.ஒய். தாவர லைசோபாஸ்பேடிடிக் அமிலங்கள்: உயிரியல் ரீதியாக செயல்படும் லைசோபாஸ்பேடிடிக் அமிலங்கள் மற்றும் அவற்றின் மருந்தியல் பயன்பாடுகளுக்கான வளமான ஆதாரம். பயோல் ஃபார்ம் புல். 2016;39(2):156- 62.

163 சங்கீதம் 104:14. பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

164 Occhiuto F, Zangla G, Samperi S, Palumbo DR, Pino A, De Pasquale R, Circosta C. டிரிஃபோலியம் பிரடென்ஸ் L. (ரெட் க்ளோவர்) இலிருந்து பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் ஐசோஃப்ளேவோன்கள் குளுட்டமேட் நச்சுத்தன்மையிலிருந்து மனித கார்டிகல் நியூரான்களைப் பாதுகாக்கிறது. பைட்டோமெடிசின். 2008 செப்;15(9):676-82.

165 அகமது ராதர் எம், ஜஸ்டின் தேன்மொழி ஏ, மணிவாசகம் டி, நடராஜ் ஜே, எஸ்ஸா எம்எம், சிதம்பரம் எஸ்.பி. அல்சைமர் நோயின் விட்ரோ மாதிரியில் ஆசியடிக் அமிலம் அலுமினிய நச்சுத்தன்மையை ரத்து செய்தது. முன் பயோசி (எலைட் எட்). 2018 ஜனவரி 1;10:287-299.

166 தனசேகரன் எம், ஹோல்காம்ப் எல்ஏ, ஹிட் ஏஆர், தரகன் பி, போர்ட்டர் ஜேடபிள்யூ, யங் கேஏ, மன்யம் பிவி. சென்டெல்லா ஆசியட்டிகா சாறு அல்சைமர் நோய் விலங்கு மாதிரியின் ஹிப்போகாம்பஸில் அமிலாய்டு பீட்டா அளவைத் தேர்ந்தெடுத்து குறைக்கிறது. பைட்டோதர் ரெஸ். 2009 ஜனவரி;23(1):14-9.

167 ஹியோ ஜேஹெச், பார்க் எம்ஹெச், லீ ஜேஹெச். அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் அறிவாற்றல் செயல்பாடு மற்றும் அளவு EEG இல் கொரிய ரெட் ஜின்ஸெங்கின் விளைவு: ஒரு ஆரம்ப ஆய்வு. ஜே ஆல்டர்ன் காம்ப்ளிமென்ட் மெட். 2016 ஏப்ரல்;22(4):280- 5.

168 லி எச், சன் எக்ஸ், யூ எஃப், சூ எல், மியு ஜே, சியாவோ பி. சிலிகோவில் அல்சைமர் நோயில் ஜின்கோ பிலோபா எல். இன் நன்மை பயக்கும் விளைவுகளின் மருந்தியல் வழிமுறைகள் பற்றிய விசாரணை. ஊட்டச்சத்துக்கள். 2018 மே 10;10(5).

169 ஹா ஜிடி, வோங் ஆர்கே, ஜாங் ஒய். ஹூபர்சின் ஏ அல்சைமர் நோய்க்கான சாத்தியமான சிகிச்சையாக: வேதியியல், மருந்தியல் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுகள் குறித்த மதிப்பீடு. வேதியியல் உயிரியல் வல்லுநர்கள். 2011 ஜூலை;8(7):1189-204.

170 அகோன்ட்சாதே எஸ், நோரூசியன் எம், முகமதி எம், ஓஹாடினியா எஸ், ஜம்ஷிடி ஏஎச், கானி எம். லேசானது முதல் மிதமானது வரை அல்சைமர் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையில் சால்வியா அஃபிசினாலிஸ் சாறு: இரட்டை குருட்டு, சீரற்ற மற்றும் மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சோதனை. ஜே கிளின் ஃபார்ம் தெர். 2003 பிப்ரவரி;28(1):53-9.

171 ஜில்லெட் கியோனெட் எஸ், ஆண்ட்ரியூ எஸ், வெல்லாஸ் பி. அல்சைமர் நோய் மற்றும் தொடர்புடைய கோளாறுகளில் குடிநீரில் உள்ள சிலிக்காவின் சாத்தியமான செல்வாக்கு. ஜே நியூட்ர் ஹெல்த் ஏஜிங். 2007 மார்ச்-ஏப்ரல்;11(2):119-24.

] 172 டாங் எம், தாகிபிக்லோ சி. அல்சைமர் நோயில் குர்குமினின் செயல்பாட்டின் வழிமுறைகள். ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2017; 58 (4): 1003-1016.

173 டுபே டி, சின்னதம்பி எஸ். பிராமி (பகோபா மோன்னீரி): அல்சைமர் நோய்க்கு எதிரான ஒரு ஆயுர்வேத மூலிகை. ஆர்ச் பயோகெம் பயோபிஸ். 2019 நவம்பர் 15;676:1

174 சவுத்ரி கேஎஸ், திவாரி என்ஆர், திவாரி ஆர்ஆர், ஷர்மா ஆர்எஸ். அல்சைமர் நோயில் நூட்ரோபிக் மருந்தான பிராமியின் (பாகோபா மோனியேரி) நரம்பியல் அறிவாற்றல் விளைவுகள். ஆன் நியூரோசி. 2017 மே;24(2):111-122.

175 சேகல் என், குப்தா ஏ, வள்ளி ஆர்கே, ஜோஷி எஸ்டி, மில்ஸ் ஜேடி, ஹேமல் இ, கன்னா பி, ஜெயின் எஸ்சி, தாக்கூர் எஸ்எஸ், ரவீந்திரநாத் வி. விதானியா சோம்னிஃபெரா கல்லீரலில் குறைந்த அடர்த்தி கொண்ட லிப்போபுரோட்டின் ஏற்பி தொடர்பான புரதத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் அல்சைமர் நோய் நோயியலை மாற்றியமைக்கிறது. ப்ரோக் நேட்ல் அகாட் சை யுஎஸ் ஏ. 2012 பிப்ரவரி 28;109(9):3510-5.

176 பே டி, சியோல் எச், யூன் எச்ஜி, நா ஜேஆர், ஓ கே, சோய் சிஒய், லீ டிடபிள்யூ, ஜூன் டபிள்யூ, யூல் லீ கே, லீ ஜே, ஹ்வாங் கே, லீ ஒய்எச், கிம் எஸ். சாமேசிபாரிஸிலிருந்து உள்ளிழுக்கப்பட்ட அத்தியாவசிய எண்ணெய், எலிகளில் β-அமிலாய்டை ஊசி மூலம் தூண்டப்படும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டின் குறைபாடுகளை சரிசெய்கிறது. ஃபார்ம் பயோல். 2012 ஜூலை;50(7):900-10.

177 மில்லன் கோன்சலஸ் ஏ, மார்டினெஸ் கார்சியா ஆர், செரானோ பர்ரா டி, நீட்டோ லோபஸ் எம். வாய்வழி நீர் உட்கொள்ளலின் நினைவாற்றல் மற்றும் பார்வைக் கூர்மையை மேம்படுத்துவதில் செல்வாக்கு. நியூட்ர் ஹாஸ்ப். 2015 டிசம்பர் 1;32 சப்ளிமெண்ட் 2:10319.

178 சாவ்கா எம்.என், செவ்ராண்ட் எஸ்.என், கார்ட்டர் ஆர் 3வது. மனித நீர் தேவைகள். நியூட்ர் ரெவ். 2005 ஜூன்;63(6 பக் 2):எஸ்30-9.

179 கோய்கே ஒய், கோண்டோ எச், கோண்டோ எஸ், தகாகி எம், கனோ ஒய். அறிவாற்றல் குறைபாடுள்ள முதியோர் உள்நோயாளிகள் மீது நீராவி கால் ஸ்பாவின் விளைவு: ஒரு பைலட் ஆய்வு. கிளினிக் இடைக்கால வயதானது. 2013;8:543-8.

180 லவுக்கனென் டி, குனுட்சோர் எஸ், கௌஹானென் ஜே, லவுக்கனென் ஜேஏ. சானா குளியல் நடுத்தர வயது ஃபின்னிஷ் ஆண்களில் டிமென்ஷியா மற்றும் அல்சைமர் நோயுடன் நேர்மாறாக தொடர்புடையது. வயது முதுமை. 2017 மார்ச் 1;46(2):245-249.

181 ஓஹாரா டி, ஹோண்டா டி, ஹடா ஜே, யோஷிடா டி, முகாய் என், ஹிரகவா ஒய், ஷிபாடா எம், கிஷிமோட்டோ எச், கிடாசோனோ டி, கான்பா எஸ், நினோமியா டி. ஜப்பானிய சமூகத்தில் தினசரி தூக்க காலத்திற்கும் டிமென்ஷியா மற்றும் இறப்பு அபாயத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு. ஜே ஆம் ஜெரியாட்டர் சொக். 2018 ஜூன் 6.

182 கோர்டோன் எஸ், அன்னரும்மா எல், ரோசினி பிஎம், டி ஜென்னாரோ எல். அல்சைமர் நோயில் தூக்கம் மற்றும் β-அமிலாய்டு படிவு: வழிமுறைகள் மற்றும் சாத்தியமான புதுமையான சிகிச்சைகள் பற்றிய நுண்ணறிவு. முன்னணி மருந்தகம். 2019 ஜூன் 20;10:695.

183 அஹ்மதியன் என், ஹெஜாசி எஸ், மஹ்மூடி ஜே, தலேபி எம். டாவ் அல்சைமர் நோயின் நோயியல்: தூக்கமின்மையின் சாத்தியமான பங்கு. அடிப்படை கிளினிக் நியூரோசி. 2018 செப்-அக்; 9(5):307-316.

184 Minakawa EN, Miyazaki K, Maruo K, Yagihara H, Fujita H, Wada K, Nagai Y. நாள்பட்ட தூக்கம் துண்டு துண்டானது அல்சைமர் நோய் மாதிரி எலிகளில் அமிலாய்டு β படிவுகளை அதிகப்படுத்துகிறது. நியூரோசி லெட். 2017 ஜூலை 13;653:362-369.

185 கிறிஸ்பிம் சிஏ, ஜிம்பெர்க் IZ, டோஸ் ரெய்ஸ் பிஜி, டினிஸ் ஆர்எம், துஃபிக் எஸ், டி மெல்லோ எம்டி. ஆரோக்கியமான நபர்களில் உணவு உட்கொள்ளலுக்கும் தூக்க முறைக்கும் இடையிலான உறவு. ஜே கிளின் ஸ்லீப் மெட். 2011 டிசம்பர் 15;7(6):659-64.

186 கிளெகெரிஸ் ஏ, ஷுல்சர் எம், ஹார்பர் டிஜி, மெக்கீர் பிஎல். அல்சைமர் நோய் நோயாளிகளின் மைய உடல் வெப்பநிலையில் அதிகரிப்பு நாள்பட்ட நரம்பு அழற்சியின் சாத்தியமான குறிகாட்டியாக இருக்கலாம்: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு. ஜெரண்டாலஜி. 2007;53(1):7-11.

187 டிரைவர் எச்.எஸ்., ஷுல்மேன் ஐ, பேக்கர் எஃப்.சி., பஃபென்ஸ்டீன் ஆர். மாலை உணவின் ஆற்றல் உள்ளடக்கம் இரவு நேர உடல் வெப்பநிலையை மாற்றுகிறது, ஆனால் தூக்கத்தை அல்ல. பிசியோல் பெஹவ். 1999 டிசம்பர் 1-15;68(1-2):17-23.

188 டோலாண்டர் எம். வயதுவந்தோர் தூக்கமின்மைக்கான காரணவியல்என்செஃபேல். 2002 நவம்பர்-டிசம்பர்;28(6 பக். 1):493-502.

189 நீ எல், வெய் ஜி, பெங் எஸ், கு இசட், யாங் ஒய், யாங் கியூ, ஹுவாங் எக்ஸ், லியு ஜே, ஜுவாங் இசட், யாங் எக்ஸ். மெலடோனின் பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வு போன்ற நடத்தைகளை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் அல்சைமர் நோயின் மூன்று டிரான்ஸ்ஜெனிக் எலிகளில் புரோட்டியோமிக் மாற்றங்களை மாற்றியமைக்கிறது. பயோஃபாக்டர்கள். 2017 ஜூலை 8;43(4):593-611.

190 காவ் எச்எக்ஸ், ஜாங் எல்எக்ஸ். எலி ஹிப்போகாம்பல் நியூரான்களில் குளுட்டமேட் தூண்டப்பட்ட நியூரோடாக்சிசிட்டியில் மெலடோனின் எதிர்மறை விளைவுகள். ஷெங் லி சூ பாவ். 1999 ஆகஸ்ட்;51(4):430-4.

191 லிண்ட்ஸ்ட்ரோம் எச்ஏ, ஃபிரிட்ச் டி, பெட்டோட் ஜி, ஸ்மித் கேஏ, சென் சிஎச், டெபேன் எஸ்எம், லெர்னர் ஏஜே, ஃப்ரைட்லேண்ட் ஆர்பி. ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வில் நடுத்தர வயதில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கும் அல்சைமர் நோயின் வளர்ச்சிக்கும் இடையிலான உறவுகள். மூளை அறிவு. 2005 ஜூலை;58(2):157-65.

192 வாங் ஜேஒய், சோவ் டிஹெச், லி ஜே, ஜாங் எம், டெங் ஜே, டாங் எம், காவ் சி, லி ஜே, லியான் ஒய், சென் எம். ஓய்வு நேர செயல்பாடு மற்றும் அறிவாற்றல் குறைபாட்டின் ஆபத்து: சோங்கிங் வயதான ஆய்வு. நரம்பியல். 2006 மார்ச் 28;66(6):911-3.

193 சோபல் இ, டன் எம், டவானிபூர் இசட், கியான் இசட், சூய் எச்.சி. மின்காந்த புல வெளிப்பாடு உள்ள தொழிலாளர்களிடையே அல்சைமர் நோய்க்கான அதிகரித்த ஆபத்து. நரம்பியல். 1996 டிசம்பர்;47(6):1477-81.

194 டெல் கியுடிஸ் இ, ஃபாச்சினெட்டி எஃப், நோஃப்ரேட் வி, போக்காசியோ பி, மினெல்லி டி, டேம் எம், லியோன் ஏ, மோசினி ஜி. ஐம்பது ஹெர்ட்ஸ் மின்காந்த புல வெளிப்பாடு வளர்ப்பு மனித நியூரோக்ளியோமாவில் பீட்டா-அமிலாய்டு பெப்டைட்டின் சுரப்பைத் தூண்டுகிறது. நியூரோசி லெட். 2007 மே 11;418(1):9-12.

195 ஜலிலியன் எச், டெஷ்னிசி எஸ்ஹெச், ரோஸ்லி எம், நெகாப் எம். மிகக் குறைந்த அதிர்வெண் காந்தப்புலங்களுக்கு தொழில்சார் வெளிப்பாடு மற்றும் அல்சைமர் நோய்க்கான ஆபத்து: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. நியூரோடாக்சிகாலஜி. 2017 டிசம்பர் 24.

196 Särkämö T, Tervaniemi M, Laitinen S, Numminen A, Kurki M, Johnson JK, Rantanen P. ஆரம்பகால டிமென்ஷியாவில் வழக்கமான இசை நடவடிக்கைகளின் அறிவாற்றல், உணர்ச்சி மற்றும் சமூக நன்மைகள்: சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. முதுமை மருத்துவர். 2014 ஆகஸ்ட்;54(4):634-50.

197 வர்கீஸ் ஜே, லிப்டன் ஆர்.பி., காட்ஸ் எம்.ஜே., ஹால் சி.பி., டெர்பி சி.ஏ., குஸ்லான்ஸ்கி ஜி., அம்ப்ரோஸ் ஏ.எஃப்., ஸ்லிவின்ஸ்கி எம்., புஷ்கே எச். ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள் மற்றும் முதியவர்களில் டிமென்ஷியாவின் ஆபத்து. என். இங்கிள் ஜே. மெட். 2003 ஜூன் 19;348(25):2508-16.

198 பாலிசன் ஜே, ரூசல்-பேக்லெட் சி, மெயில்லெட் டி, பெலின் சி, அன்க்ரி ஜே, நர்மே பி. இசை அல்சைமர் நோயில் வாய்மொழி எபிசோடிக் நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது. ஜே கிளின் எக்ஸ்ப் நியூரோசைக்கோல். 2015;37(5):503-17.

199 ரஸ்ஸல்-வில்லியம்ஸ் ஜே, ஜரூடி டபிள்யூ, பெரிச் டி, ஹோஷெய்ட் எஸ், எல் ஹாஜ் எம், மௌஸ்தபா ஏஏ. மனநிறைவு மற்றும் தியானம்: டிமென்ஷியாவில் அறிவாற்றல் குறைபாட்டிற்கு சிகிச்சையளித்தல் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல். ரெவ் நியூரோசி. 2018 பிப்ரவரி 21.

200 லாஸ்ட் N, டஃப்ட்ஸ் E, ஆகர் LE. சாம்பல் நிறப் பொருள் சிதைவு மற்றும் நரம்புச் சிதைவில் தியானத்தின் விளைவுகள்: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு. ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஸ். 2017;56(1):275-286.

201 சங்கீதம் 119:97. பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

202 யாங் சி.ஒய், ஷான் சி.எல், கிங் எச், வாங் டபிள்யூ, ஜு ஒய், யின் எம்.எம், மச்சாடோ எஸ், யுவான் டி.எஃப், வு டி. அல்சைமர் நோய் நோயாளிகளின் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியின் விளைவுகள். சி.என்.எஸ் நியூரோல் கோளாறு மருந்து இலக்குகள். 2015;14(10):1292-7.

203 மேசாகோ எம், உமுரா கே, குபோடா எம், குசுயா ஏ, சசாகி கே, ஹயாஷிடா என், அசாடா-உட்சுகி எம், வதனாபே கே, உமுரா எம், கிஹாரா டி, தகாஹாஷி ஆர், ஷிமோஹாமா எஸ், கினோஷிடா ஏ. அமிலாய்டு முன்னோடி புரத டிரான்ஸ்ஜெனிக் எலிகளில் அதிக கொழுப்பு உணவு-தூண்டப்பட்ட β- அமிலாய்டு படிவு மற்றும் நினைவாற்றல் பற்றாக்குறையைத் தடுப்பதில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை விட உடற்பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஜே பயோல் கெம். 2012 ஜூன் 29;287(27):23024-33.

204 கெடா YE, ராபர்ட்ஸ் RO, நாப்மேன் DS, கிறிஸ்டியன்சன் TJ, பங்க்ராட்ஸ் VS, இவ்னிக் RJ, போவ் BF, டாங்கலோஸ் EG, பீட்டர்சன் RC, ரோக்கா WA. உடல் உடற்பயிற்சி, வயதானது மற்றும் லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு: மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான ஆய்வு. ஆர்ச் நியூரோல். 2010 ஜனவரி;67(1):80-6.

205 வின்செஸ்டர் ஜே, டிக் எம்பி, கில்லன் டி, ரீட் பி, மில்லர் பி, டிங்க்லென்பெர்க் ஜே, முங்காஸ் டி, சூய் எச், கலாஸ்கோ டி, ஹெவெட் எல், கோட்மேன் சிடபிள்யூ. நடைபயிற்சி ஒரு வருடம் முழுவதும் அல்சைமர் நோயில் (AD) அறிவாற்றல் செயல்பாட்டை உறுதிப்படுத்துகிறது. ஆர்ச் ஜெரோன்டோல் ஜெரியாட்டர். 2013 ஜனவரி-பிப்ரவரி;56(1):96-103.

206 வர்மா வி.ஆர்., சுவாங் ஒய்.எஃப்., ஹாரிஸ் ஜி.சி., டான் இ.ஜே., கார்ல்சன் எம்.சி. குறைந்த தீவிரம் கொண்ட தினசரி நடைபயிற்சி செயல்பாடு வயதானவர்களில் ஹிப்போகாம்பல் அளவோடு தொடர்புடையது. ஹிப்போகாம்பஸ். 2015 மே;25(5):605-15.

207 அபோட் ஆர்.டி., வைட் எல்.ஆர்., ரோஸ் ஜி.டபிள்யூ., மசாகி கே.எச்., கர்ப் ஜே.டி., பெட்ரோவிச் எச். உடல் ரீதியாக திறமையான வயதான ஆண்களில் நடைபயிற்சி மற்றும் டிமென்ஷியா. ஜமா. 2004 செப்டம்பர் 22;292(12):1447-53.

208 ஹியூசின்க்வெல்ட் ஹெச்ஜே, வாஹ்லே டி, கேம்பல் ஏ, வெஸ்டரிங்க் ஆர்எச்எஸ், டிரான் எல், ஜான்ஸ்டன் எச், ஸ்டோன் வி, காசி எஃப்ஆர், ஷின்ஸ் ஆர்பிஎஃப். சிறிய உள்ளிழுக்கும் துகள்களால் ஏற்படும் நியூரோடிஜெனரேட்டிவ் மற்றும் நரம்பியல் கோளாறுகள். நியூரோடாக்ஸிகாலஜி. 2016 செப்;56:94-106.

209 பார்க் ஜேஎஸ், யூன் சிஎச். 8-மணிநேர வேலை காலத்தில் வெளிப்புற காற்று விநியோக விகிதத்தின் வேலை செயல்திறனில் ஏற்படும் விளைவுகள். உட்புற காற்று. 2011 ஆகஸ்ட்;21(4):284-90.

210 பரோன் ஆர்.ஏ. அறிவாற்றல் செயல்திறனில் எதிர்மறை அயனிகளின் விளைவுகள். ஜே. அப்ல் சைக்கால். 1987 பிப்ரவரி;72(1):131-7.

211 கோர்ன்ஹுபர் எச்.எச். டிமென்ஷியா தடுப்பு (அல்சைமர் நோய் உட்பட).Gesundheitswesen. 2004 மே;66(5):346-51.

212 ஹார்டிக் டி, எவன்ஸ்ப் ஜிடபிள்யூ, ஜாம்னெர்க் எல்டி, டேவிஸ்ட் டிஎஸ், கார்லிங்கே டி. இயற்கை மற்றும் நகர்ப்புற வயல் அமைப்புகளில் கண்காணிப்பு மறுசீரமைப்பு. ஜே என்விரோன் சைக் 2003 23(2):109-23.

213 ஹியூஸ் டி.எம்., சிங்க் கே.எம்.. உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் அதன் பங்கு: தற்போதைய சான்றுகள் மற்றும் எதிர்காலத்திற்கான சவால்கள். ஆம் ஜே ஹைபர்டென்ஸ். 2016 பிப்ரவரி;29(2):149-57.

214 குலோட்ஸிக் எல், மோஸ்கோனி எல், சுய் டபிள்யூ, டி சாண்டி எஸ், ஜின்கோவ்ஸ்கி ஆர், பிர்ராக்லியா இ, ரிச் கேஇ, மெக்ஹக் பி, லி ஒய், வில்லியம்ஸ் எஸ், அலி எஃப், ஜெட்டர்பெர்க் எச், பிளென்னோ கே, மேத்தா பி, டி லியோன் எம்ஜே. சாதாரண முதியவர்களில் அல்சைமர் நோய் குறிப்பான்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சாம்பல் நிற சேதம். நியூரோபயோல் ஏஜிங். 2012 ஜூலை;33(7):1215-27.

215 கேமரா ஏபி, டி சௌசா ஐடி, டால்மோலின் ஆர்ஜேஎஸ். சூரிய ஒளி நிகழ்வு, வைட்டமின் டி குறைபாடு மற்றும் அல்சைமர் நோய். ஜே மெட் ஃபுட். 2018 மார்ச் 22.

216 சோமர் I, க்ரைப்ளர் யு, கியென் சி, அவுர் எஸ், கிளெரிங்ஸ் I, ஹேமர் ஆர், ஹோல்சர் பி, கார்ட்லெஹ்னர் ஜி. டிமென்ஷியாவுக்கான ஆபத்து காரணியாக வைட்டமின் டி குறைபாடு: ஒரு முறையான மதிப்பாய்வு மற்றும் மெட்டா பகுப்பாய்வு. பிஎம்சி ஜெரியாட்டர். 2017 ஜனவரி 13;17(1):16.

[217] கர்செமெய்ஜர் EGA, ஆரோன்சன் JA, போசர்ஸ் WJ, ஸ்மிட்ஸ் T, ஓல்டே ரிக்கர்ட் MGM, கெசல்ஸ் RPC. லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு அல்லது டிமென்ஷியா உள்ள வயதானவர்களில் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் ஒருங்கிணைந்த அறிவாற்றல் மற்றும் உடல் உடற்பயிற்சி பயிற்சியின் நேர்மறையான விளைவுகள்: ஒரு மெட்டா பகுப்பாய்வு. வயதான ரெஸ் ரெவ். 2017 நவம்பர்;40:75-83.

[218] கில் டிபி, கிரிகோரி எம்ஏ, ஜூ ஜி, லியு-ஆம்ப்ரோஸ் டி, ஷிகெமட்சு ஆர், ஹச்சின்ஸ்கி வி, ஃபிட்ஸ்ஜெரால்ட் சி, பெட்ரெல்லா ஆர்ஜே. தி ஹெல்தி மைண்ட், ஹெல்தி மொபிலிட்டி ட்ரையல்: எ நாவல் எக்சர்சைஸ் ப்ரோக்ராம் ஃபார் ஓல்டர் அடல்ட்ஸ். மெட் சயின்ஸ் ஸ்போர்ட்ஸ் எக்சர்க். 2016 பிப்ரவரி;48(2):297-306.

[219] பாயில் பிஏ, புச்மேன் ஏஎஸ், வில்சன் ஆர்எஸ், யூ எல், ஷ்னைடர் ஜேஏ, பென்னட் டிஏ. முதுமையில் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் அல்சைமர் நோய் நோயியல் மாற்றங்களுக்கு இடையிலான தொடர்பில் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தின் விளைவு. ஆர்ச் ஜெனரல் சைக்கியாட்ரி. 2012 மே;69(5):499-505.

[220] பாயில் பிஏ, புச்மேன் ஏஎஸ், பார்ன்ஸ் எல்எல், பென்னட் டிஏ. சமூகத்தில் வசிக்கும் வயதானவர்களுக்கு அல்சைமர் நோய் மற்றும் லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு ஏற்படும் அபாயத்தில் வாழ்க்கையில் ஒரு நோக்கத்தின் விளைவு. ஆர்ச் ஜெனரல் சைக்கியாட்ரி. 2010 மார்ச்;67(3):304-10.

[221] பிரசங்கி 9:10. பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[222] லாண்டௌ எஸ்எம், மார்க்ஸ் எஸ்எம், மோர்மினோ இசி, ராபினோவிசி ஜிடி, ஓ எச், ஓ'நீல் ஜேபி, வில்சன் ஆர்எஸ், ஜாகஸ்ட் டபிள்யூஜே. வாழ்நாள் அறிவாற்றல் ஈடுபாடு மற்றும் குறைந்த β-அமிலாய்டு படிவு சங்கம். ஆர்ச் நியூரோல். 2012 மே;69(5):623-29. [223] வில்சன் ஆர்எஸ், பாயில் பிஏ, யூ எல், பார்ன்ஸ் எல்எல், ஷ்னைடர் ஜேஏ, பென்னட் டிஏ. ஆயுட்கால அறிவாற்றல் செயல்பாடு, நரம்பியல் நோயியல் சுமை மற்றும் அறிவாற்றல் வயதானது. நரம்பியல். 2013 ஜூலை 23;81(4):314-21.

[224] ஸ்கால்கோ MZ, வான் ரீகம் ஆர். அல்சைமர் நோய் தடுப்பு. ஆதாரங்களை ஊக்குவித்தல். கேன் ஃபேம் மருத்துவர். 2006 பிப்ரவரி;52:200-7.

[225] பெர்ல்ஸ் டிடி, சில்வர் எம்ஹெச், லாயர்மேன் ஜேஎஃப். 100 வயது வரை வாழ்வது: எந்த வயதிலும் உங்கள் அதிகபட்ச ஆற்றலுக்கு வாழ்வதற்கான பாடங்கள். அடிப்படை புத்தகங்கள் (நியூயார்க், நியூயார்க்), 1999, ப. 157.

[226] வர்கீஸ் ஜே, லிப்டன் ஆர்.பி., காட்ஸ் எம்.ஜே., ஹால் சி.பி., டெர்பி சி.ஏ., குஸ்லான்ஸ்கி ஜி., அம்ப்ரோஸ் ஏ.எஃப்., ஸ்லிவின்ஸ்கி எம்., புஷ்கே எச். ஓய்வு நேர நடவடிக்கைகள் மற்றும் முதியவர்களில் டிமென்ஷியாவின் ஆபத்து. என். இங்கிள் ஜே. மெட். 2003 ஜூன் 19;348(25):2508-16.

[227] ஸ்கார்மியாஸ் என், லெவி ஜி, டாங் எம்எக்ஸ், மேன்லி ஜே, ஸ்டெர்ன் ஒய். அல்சைமர் நோய் ஏற்படுவதில் ஓய்வு நேர செயல்பாட்டின் தாக்கம். நரம்பியல். 2001 டிசம்பர் 26;57(12):2236-42.

[228] பெரெசுக் சி, ஜாக்ஸானிஸ் கேகே, ராமிரெஸ் ஜே, ரூக்கோ ஏசி, எட்வர்ட்ஸ் ஜேடி, கல்லஹான் பிஎல், பிளாக் எஸ்இ. செயல்பாட்டு இருப்பு: தினசரி வாழ்வின் கருவி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்பது லேசான அறிவாற்றல் குறைபாட்டில் பாலினம் மற்றும் செயல்பாட்டு சுதந்திரத்துடன் தொடர்புடையது. ஜே அல்சைமர்ஸ் டிஎஸ். 2017;58(2):425-434.

[229] ஹாம்ப்ஸ்டெட் பிஎம், சத்தியன் கே, பிக்சன் எம், ஸ்ட்ரிங்கர் ஏஒய். லேசான அறிவாற்றல் குறைபாட்டில் நினைவாற்றல் குறைபாடுகளுக்கான ஒருங்கிணைந்த நினைவாற்றல் உத்தி பயிற்சி மற்றும் உயர்-வரையறை டிரான்ஸ்க்ரானியல் நேரடி மின்னோட்ட தூண்டுதல். அல்சைமர் டிமென்ட் (NY). 2017 மே 15;3(3):459-470.

[230] Rosi A, Del Signore F, Canelli E, Allegri N, Bottiroli S, Vecchi T, Cavallini E. வயதானவர்களில் மூலோபாய நினைவாற்றல் பயிற்சியின் விளைவு: யாருக்கு அதிகம் பயன்? Int Psychogeriatr. 2017 டிசம்பர் 7:1-8.

[231] லீ பி.எல். மகிழ்ச்சியான இதயம் நல்ல மருந்து: நேர்மறை பாதிப்பு நினைவாற்றல் புகார்களை முன்னறிவிக்கிறது. ஆம் ஜே ஜெரியாட்டர் மனநல மருத்துவம். 2016 ஆகஸ்ட்;24(8):662-670.

[232] யாங் எச், யாங் எஸ், ஐசென் ஏஎம். நேர்மறை பாதிப்பு பணி நினைவகத்தை மேம்படுத்துகிறது: கட்டுப்படுத்தப்பட்ட அறிவாற்றல் செயலாக்கத்திற்கான தாக்கங்கள். காக்ன் எமோட். 2013;27(3):474-82.

[233] ப்ரோஸ் ஏ, லோவ்டன் எம், ஷ்மிடெக் எஃப். நேர்மறை தாக்கத்தில் தினசரி ஏற்ற இறக்கங்கள் வேலை செய்யும் நினைவக செயல்திறனுடன் நேர்மறையாக மாறுபடும். உணர்ச்சி. 2014 பிப்ரவரி;14(1):1-6.

[234] நீதிமொழிகள் 17:22. பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[235] சிமார்ட் எம், ஹூடன் சி, வான் ரீகம் ஆர். மனநல துயரம் மற்றும் டிமென்ஷியாவுக்கான ஆபத்து. கர்ர் மனநல மருத்துவ பிரதிநிதி. 2009 பிப்ரவரி;11(1):41-7.

[236] Machado A, Herrera AJ, de Pablos RM, Espinosa-Oliva AM, Sarmiento M, Ayala A, Venero JL, Santiago M, Villarán RF, Delgado-Cortés MJ, Argüelles S, Cano J. நாள்பட்ட மன அழுத்தம் அல்சைம் நோய்க்கான ஆபத்து காரணி. ரெவ் நியூரோசி. 2014;25(6):785-804.

[237] வில்சன் ஆர்.எஸ்., எவன்ஸ் டி.ஏ., பீனியாஸ் ஜே.எல்., மெண்டிஸ் டி லியோன் சி.எஃப்., ஷ்னைடர் ஜே.ஏ., பென்னட் டி.ஏ.. உளவியல் துயரத்திற்கு ஆளாக நேரிடுவது அல்சைமர் நோய்க்கான அபாயத்துடன் தொடர்புடையது. நரம்பியல். 2003 டிசம்பர் 9;61(11):1479-85.

[238] கல்லாகர் டி, கிஸ் ஏ, லான்க்டாட் கே, ஹெர்மன் என். மனச்சோர்வு மற்றும் அல்சைமர் டிமென்ஷியா ஆபத்து: மனச்சோர்வு உள்ள வயதானவர்களிடையே அதிகரித்த ஆபத்தை முன்னறிவிப்பவர்களைத் தீர்மானிக்க ஒரு நீளமான பகுப்பாய்வு. ஆம் ஜே ஜெரியாட்டர் மனநல மருத்துவம். 2018 ஆகஸ்ட்;26(8):819-827.

[239] பர்க் எஸ்.எல்., கேடட் டி., ஆல்சைட் ஏ, ஓ'ட்ரிஸ்கால் ஜே, மரமால்டி பி. உளவியல் சமூக ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் அல்சைமர் நோய்: மனச்சோர்வு, தூக்கக் கலக்கம் மற்றும் பதட்டத்தின் துணை விளைவு. வயதான மனநிலை ஆரோக்கியம். 2017 அக்டோபர் 27:1- 8.

[240] வாங் ஒய்பி, ஜாய் ஜேபி, ஜு எஃப், ஜாங் டபிள்யூடபிள்யூ, யாங் எக்ஸ்ஜே, கு சிஒய். தையுவான் நகரத்தில் வயதானவர்களிடையே லேசான அறிவாற்றல் குறைபாடு அல்சைமர் நோய்க்கு மாற்றப்படுவது குறித்த மூன்று ஆண்டு பின்தொடர்தல் ஆய்வு. ஜோங்குவா லியு ஜிங் பிங் சூ ஜா ஸி. 2011 பிப்ரவரி;32(2):105-9.

[241] க்ரோபியுனிக்ஸ் யு, செபெக் கே, லியோன்ஹார்ட்ஸ்பெர்கர் ஏ, ஸ்கெம்பர் எம், டால்-பியான்கோ பி. அல்சைமர் நோய்க்கான உளவியல் சமூக ஆபத்து காரணிகள். சைக்கோதெர் சைக்கோசம் மெட் சைக்கோல். 1999 மே;49(5):153-9.

[242] கலாத்தியர் 5:22. பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

[243] லின் கேபி, சௌ ஒய்சி, சென் ஜேஎச், சென் சிடி, யாங் எஸ்ஒய், சென் டிஎஃப், சன் ஒய், வென் எல்எல், யிப் பிகே, சூ ஒய்எம், சென் ஒய்சி. மத சார்பு மற்றும் தைவானிய முதியவர்களில் டிமென்ஷியா ஆபத்து. ஆர்ச் ஜெரோன்டோல் ஜெரியாட்டர். 2015 மே- ஜூன்;60(3):501-6.

[244] பகனினி-ஹில் ஏ, கவாஸ் சிஎச், கொராடா எம்எம். வயதானவர்களில் வாழ்க்கை முறை காரணிகள் மற்றும் டிமென்ஷியா: 90+ ஆய்வு. அல்சைமர் நோய் சங்கக் கோளாறு. 2016 ஜனவரி-மார்ச்; 30(1):21-6.

[245] Shimanuki H, Honda H, Ito T, Kasai T, Takato J, Sakamoto Y, Inuzuka G, Ito Y, Arayama N, Ueki S, Haga H. தன்னார்வத் தொண்டு மற்றும் சமூக-உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் QOL ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான உறவுகள் மற்றும் சமூகத்தில் வசிக்கும் முதியோர்கள் நீண்டகால பராமரிப்புத் தடுப்புத் திட்டத்தில் பங்கேற்கின்றனர். நிஹோன் கோஷு ஈசி ஜஸ்ஷி. 2007 நவம்பர்;54(11):749-59.

[246] பால் எல்ஜே, பிர்ஜ் எஸ்ஜே. மூளை வயதான மற்றும் டிமென்ஷியா தடுப்பு. கிளின் ஜெரியாட்டர் மெட். 2002 ஆகஸ்ட்;18(3):485-503.

[247] பென்னட் டிஏ, ஷ்னைடர் ஜேஏ, டாங் ஒய், அர்னால்ட் எஸ்இ, வில்சன் ஆர்எஸ். அல்சைமர் நோய் நோய்க்குறியியல் மற்றும் வயதானவர்களில் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டின் நிலை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பில் சமூக வலைப்பின்னல்களின் விளைவு: ஒரு நீளமான கூட்டு ஆய்வு. லான்செட் நியூரோல். 2006 மே;5(5):406-12.

[248] வைட், இஜி (1898). தி டிசையர் ஆஃப் ஏஜஸ். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 330-1.