

نگران نباشید:سکته مغزی قابل پیشگیری است.

روش های پیشگیری از بروز سکته مغزی با کمک تغذیه سالم

هر ساله تعدادی از مردم دچار سکته مغزی می شوند. در بیشتر نقاط جهان پس از سرطان و بیماری های قلبی، سکته مغزی سومین عامل مرگ و میر می باشد. سکته مغزی، آسیب عصبی شدید ناشی از اختلال خون رسانی به قسمتی از بافت مغز که ناشی از گرفتگی رگ مغزی به وسیله یک لخته خونی و یا پارگی یکی از عروق تغذیه کننده آن قسمت بافت مغز می باشد.

سکته مغزی، یک حادثه ناگهانی است که در قسمتی از مغز به وجود می آید. سکته مغزی ممکن است در هر فردی اتفاق بیافتد. اگر خون رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال شده و متوقف گردد، این قسمت از مغز دیگر نمی تواند عملکرد طبیعی خود را داشته باشد، این وضعیت را اصطلاحاً سکته مغزی می نامند.

به طور کلی سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی عملکرد مغز در نتیجه اختلال خون رسانی به مغز یا پارگی عروق مغزی گفته می شود. این اختلال خون رسانی، یا پارگی عروق باعث مردن سلول های مغزی در ناحیه درگیر می شود. سکته مغزی، یک فوریت پزشکی است که در صورت عدم تشخیص و درمان فوری می تواند باعث آسیب دائمی عصبی، ایجاد عوارض و مرگ شود.

علائم سکته مغزی:

علائم سکته مغزی عبارتند از: ضعف و کرخی صورت و بازوها یا پاها، به ویژه در یک طرف بدن، فلج صورت، بازو و پاها در همان طرف، اشکال در بلع، سردرد شدید و ناگهانی، از دست دادن حافظه کوتاه مدت و طولانی مدت، اختلال در قضاوت، بی اختیاری ادرار و مدفوع، سرگیجه بدون دلیل و سقوط ناگهانی، اختلال در تکلم یا در درک کلام، کرختی و سوزش قسمت های بدن، اشکال در

درک وضعیت و موقعیت، عدم تعادل و لنگ زدن، عدم توانایی در انجام حرکات ظریف، اشکال در پیدا کردن کلمات و فهمیدن آن چیزی که دیگران می گویند.

عوامل بروز سکته مغزی:

خطر سکته مغزی در کسانی که سابقه خانوادگی یا سابقه قبلی سکته مغزی دارند، وجود دارد. کسانی که سیگار می کشند، فشار خون بالا، بیماری قلبی یا دیابت دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سکته مغزی قرار دارند. تغییرات هورمونی ناشی از بارداری، زایمان و یائسگی نیز با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط می باشند.

سکته مغزی مخصوص به سالمندان نمی باشد و در میان جوانان هم دیده می شود. سکته مغزی در جوانان بر خلاف سالمندان بیشتر از نوع خونریزی دهنده است. عفونت های داخل مغزی، آسیب مغزی، ناهنجاری های عروقی، بیماری های گرفتگی عروقی و بیماری های ژنتیکی مانند کم خونی سلول داسی شکل و سندرم مارفان (Marfan syndrome یک اختلال ژنتیکی است)، از مواردی هستند که حتی می توانند موجب بروز سکته مغزی در کودکان شوند.

روش های تشخیص سکته مغزی:

معمولی ترین روش های تشخیص نوع سکته مغزی، عبارتند از: اندازه گیری و سنجش فشار خون، اسکن مغز جهت تعیین نوع سکته، اولتراسونوگرافی عروق کاروتید، جهت بررسی جریان خون مغز، اکوکاردیوگرافی جهت بررسی مسائل و مشکلات قلبی، نوار قلبی جهت ارزیابی ریتم و فعالیت قلبی، عکس قفسه سینه جهت بررسی مشکلات قلبی، ریوی، آزمایش های خونی جهت سنجش قند خون، کلسترول خون و انعقاد پذیری آن. چنانچه سکته مغزی شدید باشد، قسمت هایی از مغز که

کنترل تنفس و فشار خون را بر عهده دارند ممکن است گرفتار شده و یا این که ممکن است شخص به اغماء رفته و نتایج مرگ باری را به دنبال داشته باشد.

اهمیت تغذیه صحیح در پیشگیری از بروز سکته مغزی:

تغذیه سالم، نکته مهم برای پیشگیری از سکته مغزی است. تغذیه سالم در سکته مغزی، نقطه شروع موثری برای پیشگیری از بروز سکته مغزی مجدد یا ارتقاء سلامت عمومی بدن است. همچنین تغییر رژیم غذایی، روند بهبود پس از سکته مغزی را آسان می‌کند. حذف چربی‌ها و نمک از برنامه غذایی و جایگزین کردن سبزی‌ها و میوه‌ها با مواد غذایی مضر، می‌تواند جلوی بروز سکته مغزی دوم را بگیرد.

تغذیه مناسب، پس از بروز سکته مغزی بسیار مهم است و بیمار باید برای پیشگیری از بروز سکته مجدد، غذاهایی را بخورد که برای سیستم قلبی عروقی، سالم باشد و فشار و کلسترول خون (چربی خون) را پایین بیاورد؛ بنابراین به بیمار سکته مغزی توصیه می‌شود که حتماً از پزشک معالج خود بخواهد که وی را به یک متخصص تغذیه معرفی کند. در پژوهش جدیدی که بر روی 11862 بیمار سکته مغزی انجام شد، مشخص گردید که فقط ۶۲ درصد از بیماران با فشار خون بالا از راهنمایی تخصصی در زمینه تغییر رژیم غذایی در سکته مغزی با هدف پیشگیری از سکته مغزی دوم استفاده کرده بودند.

متخصص تغذیه میزان کالری لازم روزانه را تعیین می‌کند تا وزن در حد ایده‌آل ثابت بماند یا بیمار لاغر شود و در صورت لزوم فشار خون و کلسترول‌اش پایین بیاید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که تغذیه نامناسب، روی خطر سکته‌ی قلبی و مغزی تأثیر می‌گذارد. تغذیه نامتعادل، می‌تواند

احتمال سکته را ۵۸ درصد افزایش دهد این در حالی است که مصرف دانه‌های کامل، میوه، سبزی ها و ماهی به میزان ۳۰ درصد احتمال بروز سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

روش های پیشگیری از بروز سکته مغزی:

به طور کلی تغذیه سالم سرشار از سبزی، میوه، ماهی، و غلات، کنترل وزن مناسب، انجام ورزش منظم و مرتب (۳۰ دقیقه در روز)، کنترل استرس های روزمره، کنترل فشار خون و کلسترول، ترک سیگار، کنترل بیماری های قلبی و دیابت (بیماری قند) همگی در پیشگیری از بروز حمله سکته مغزی مؤثرند.

توصیه های مهم:

- با میوه ها و سبزی ها دوست باشید! مصرف میوه و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه در پیشگیری از بروز سکته مغزی نقش مؤثری دارند. تحقیقات در کشور انگلستان نشان داده است که دریافت میزان بالای میوه و سبزی ها با کاهش میزان سکته مغزی همراه بوده است. میوه و سبزی ها، حاوی مواد محافظت کننده ای به نام آنتی اکسیدان است که مانع از آسیب به دیواره رگ و لخته سازی می شود. مطالعات زیادی نشان می دهند مصرف میوه و سبزی، اثر حفاظت بخشی در برابر سکته مغزی دارد.

- از مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم غافل نشوید. شواهد همه گیر شناسی، ارتباط بین دریافت کم پتاسیم را با بروز سکته مغزی نشان می دهند. میوه ها، سبزی ها و آب تازه و طبیعی آن ها، سرشار از ویتامین های آنتی اکسیدان و پتاسیم است و مصرف منظم و مرتب آنها از بروز سکته مغزی پیشگیری می کند.

- ماهی بخورید تا سالم بمانید! غذاهای دریایی، به خصوص ماهی های روغنی در جلوگیری از بروز سکتة مغزی نقش مؤثر دارند. ماهی های روغنی، به ویژه ماهی های قزل آلا و قباد موجب بهبود جریان خون می شوند. مصرف حداقل ۲ بار در هفته از ماهی ها در برابر سکتة مغزی نقش حفاظتی ایفا می کند. روغن ماهی مانع لخته شدن خون می گردد. سالمون و دیگر ماهی های چرب مانند ساردین، جزو عالی ترین خوراکی های سالم برای قلب محسوب می شوند. اگر برای حفظ سلامت قلب تان ماهی میل می کنید باید بدانید که هم زمان خود را در برابر سکتة مغزی بیمه می کنید. در واقع، ماهی ها حاوی مقدار بالایی اسیدهای چرب از جمله امگا ۳ هستند. بر اساس مطالعات، این چربی ها خطر آریتمی (ضربان نامنظم قلب) و تصلب شرایین را کاهش می دهند. همچنین در کاهش تری گلیسیرید خون نقش دارند. باید بدانید که امگا ۳ های ماهی هایی مثل ماهی تن، ماهی آزاد برای گردش خون بهتر، مفید بوده و از التهاب و ایجاد لخته در رگ ها پیشگیری می کنند. خوشبختانه افرادی که ماهی بیشتری می خورند، مصرف گوشت قرمز و فراورده های گوشتی از قبیل سوسیس، کالباس و ... را کاهش می دهند و در واقع چربی هایی که رگ ها را مسدود می کنند را از برنامه ی غذایی خود حذف می کنند یا کاهش می دهند.

- میزان فشارخون تان را کنترل نمایید. بالا بودن فشار خون، یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز سکتة مغزی است. کنترل منظم فشار خون در جلوگیری از بروز سکتة مغزی ضروری است.

- مصرف نمک تان را کاهش دهید. افزودن میزان زیاد نمک به غذا یا مصرف بیش از حد غذاهای کنسروی یا فرآوری شده می تواند اثر منفی بر سلامت انسان داشته باشد. بدن برای

ارائه عملکرد درست خود به مقداری نمک نیاز دارد، اما میزان بیش از حد این ماده می تواند فشار خون را افزایش داده و به دنبال آن، خطر سکته مغزی بیشتر می شود. شما نباید بیش از ۶ گرم (یا یک قاشق چای خوری) نمک در روز بخورید. بیشتر نمکی که می خوریم در غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای آماده، ترد، تند، آجیل، کیک و بیسکویت و گوشت های فرآوری شده "مخفی" است. هنگام آشپزی یا سر میز از افزودن نمک به غذا خودداری کنید. سعی کنید به جای استفاده از نمک، از زنجبیل تازه، آب لیمو و فلفل قرمز یا گیاهان خشک (آویشن، پونه، کاکوتی، نعناع، پونه، موسیر، سیر) مواد غذایی را طعم دار کنید [3].

- از مصرف ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C در پیشگیری از بالا رفتن کلسترول خون (چربی خون) و ایجاد لخته های خونی در رگ ها مؤثر است. پژوهشگران عصب شناسی در مؤسسه سالک، در سان دیگو می گویند: ویتامین C بر روی سلول های مغزی اثر محافظتی دارد.
- شیر بنوشید اگر اهل شیر نیستید باید بگوییم که وقت آن رسیده از همین حالا شیر را در برنامه ی غذایی خود بگنجانید. محصولات لبنی (شیر، ماست، پنیر، دوغ) سرشار از پتاسیم، منیزیم، کلسیم و عناصری هستند که فشار خون بالا را کاهش می دهد در واقع زمانی که شیر و محصولات لبنی فشار خون را کاهش می دهند به این معنی است که خطرات بیماری های قلبی عروقی را نیز کاهش می دهند. نتایج یک پژوهش ایتالیایی نشان می دهد تأثیر فشار خون بالا در مردانی که شیر می نوشند نسبت به مردانی که با این ماده ی غذایی بیگانه اند تا یک دوم کمتر است. یک پژوهش ژاپنی که به مدت ۲۲ سال روی ۳۱۰۰ مرد انجام گرفت نشان می دهد خطر بیماری های قلبی عروقی در افرادی که روزانه ۴.۵ دسی لیتر شیر می نوشند نصف افرادی است که شیر نمی خورند.

- فیبر بیشتری بخورید. غذاهایی که سرشار از فیبر هستند به کاهش میزان کلسترول خون کمک می کنند ، بنابراین هنگام انتخاب غذاهای نشاسته ای ، به دنبال غلات سبوس دار ، برنج قهوه ای یا غلات مانند جو و گندم کامل (سبوس دار) بروید [3].
- مواد غذایی سرشار از پتاسیم میل کنید. یک دلیل منطقی برای این که موز بخورید این است که موز سرشار از پتاسیم است. پژوهشگران ثابت کرده اند داشتن یک رژیم غذایی ضعیف از پتاسیم یعنی کمتر از ۱.۵ گرم در روز، خطر سکته ی مغزی را ۲۸ درصد افزایش می دهد. نتایج یک پژوهش دیگر نشان می دهد داوطلب هایی که روزانه نه واحد میوه و سبزی های سرشار از پتاسیم مثل سیب زمینی، آلو و انگور مصرف کرده اند ۳۸ درصد کمتر از افرادی که تنها چهار واحد از این مواد غذایی دریافت کرده اند در معرض سکته ی قلبی قرار می گیرند.
- از جو دو سر، بادام و سویا غافل نشوید. بادام، جودو سر و سویا، سه ماده ی غذایی مناسب یک رژیم غذایی ضد کلسترول هستند. وقتی این مواد غذایی در رژیم مناسبی که از نظر چربی های اشباع شده فقیر است گنجانده شوند، می توانند میزان کلسترول مضر یا همان LDL را به میزان ۲۸ درصد کاهش دهد که کمابیش برابر با تأثیر داروی «استاتین» است.
- در پیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید! افراد مبتلا به دیابت در معرض خطر سکته مغزی می باشند. پیشگیری از بروز بیماری دیابت (بیماری قند) ، در جلوگیری از سکته مغزی مؤثر است. اگر دیابت (بیماری قند) تحت درمان قرار نگیرد، می تواند به رگ های خونی سراسر بدن آسیب وارد کند و به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) منجر شود. خطر افزایش فشار خون و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگها) در افراد دیابتی به مراتب بیشتر از افراد غیر دیابتی است، در نتیجه این افراد بیشتر دچار سکته مغزی می شوند. از نظر سکته مغزی و

بیماری های قلبی عروقی ، داشتن دیابت برابر با پیری ۱۵ سال است .ممکن است فکر کنید این اختلال فقط بر توانایی بدن در استفاده از قند یا گلوکز تأثیر می گذارد .اما همچنین باعث تغییرات مخربی در رگ های خونی در سراسر بدن ، از جمله مغز می شود[6] .

- سیر بخورید. مصرف منظم سیر ،به کاهش خطر بروز سکته مغزی کمک می کند، زیرا سرشار از ترکیبات گوگردی است. سیر به واسطه محتوای مواد مغذی خود می تواند به کاهش کلسترول بد خون(LDL) وافزایش کلسترول خوب خون(HDL)کمک کند. این شرایط می تواند به کاهش خطر سکته های مغزی کمک کند. سیر احتمال تشکیل لخته های خون را در رگ ها کم می کند و مکانیسم های طبیعی ضدانعقادی بدن را تقویت خواهد کرد .حدود ۸۰ درصد سکته های مغزی ناشی از گرفتگی عروق خونی مغز، به دلیل تجمع لخته است. برای بهره مندی بیشتر از این خواص، سیر خام ،برتری دارد. این سبزی همچنین تاثیر مثبتی در پیشگیری از بروز سرطان دارد. اگر بوی نامطبوع سیر شما را از مصرف آن منصرف می کند، می توانید پس از مصرف آن، چند برگ جعفری یا نعناع بجوید.

- از مصرف آنتی اکسیدان های محبوب غافل نشوید.اگر میوه و سبزی ها در مقابله با خطرات بیماری های قلبی عروقی موثر عمل می کنند به این دلیل است که دارای آنتی اکسیدان ها هستند. آنتی اکسیدان ها با التهاب، مقابله و از ایجاد انباشتگی مواد زیان آور در دیواره رگ ها جلوگیری به عمل می آورند. این مواد مغذی همچنین جریان خون را در رگ ها بهتر کرده و از بروزسکته پیشگیری می کنند.

- از سوپ های آماده کمتر مصرف نمایید.کنار گذاشتن نمک از سفره برای پیشگیری از پرفشاری خون به تنهایی کافی نیست، بلکه باید از مصرف غذاهای آماده مانند سوپ پرهیز کرد، زیرا

حاوی مقدار زیادی نمک پنهان است که بدون ایجاد احساس شوری، حجم زیادی سدیم به بدن می‌رساند. در کل، نمک، مهم‌ترین چاشنی غذاهای آماده است، زیرا کیفیت پایین خوراکی‌ها را پوشش می‌دهد. یادتان باشد سدیم درج‌شده روی محصولات غذایی یکی از ترکیبات اصلی نمک است که هر یک گرم آن را باید معادل ۲/۵ گرم نمک دانست. مثل همیشه در این مورد نیز تهیه غذای سالم در منزل، ضامن سلامت خواهد بود.

- به طور منظم و مرتب ورزش نمایید. انجام فعالیت‌های به طور منظم و مرتب ورزشی می‌تواند جریان خون را فعال‌تر کند، توازن و هماهنگی بدن را بهبود بخشد و به جلوگیری از بروز بیماری‌هایی که خطر زوال عقل یا دمانس را می‌افزایند، مانند بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت (بیماری قند) کمک کند. [1] ورزش منظم و مرتب با کاهش فشار خون و کاهش وزن و تعدیل چربی خون، خطر بروز سکته مغزی را کاهش می‌دهد.
- نوشیدن الکل هرگز! مصرف مقدار فراوان الکل به صورت یک‌جا، نه تنها باعث افزایش بحرانی فشار خون می‌شود، بلکه باعث افزایش پارگی عروق مغز به طور هم‌زمان خواهد شد. مصرف الکل باعث افزایش فشار خون، آسیب عروقی و افزایش بروز خونریزی مغزی می‌شود.
- در مصرف آسپیرین دقت نمایید. آسپیرین در کاهش انعقادپذیری خون و جلوگیری از تشکیل لخته مفید است.
- کلسترول اضافی، خداحافظ! مراقب میزان کلسترول خون‌تان باشید. کلسترول (چربی خون) اضافی می‌تواند باعث جمع شدن در رگ‌های خونی شود و منجر به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) شود. تصلب شرایین، دلیل اصلی تنگی عروق خونی است که منجر به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود [6] چنانچه میزان کلسترول خون‌تان بالا است، باید میزان چربی

موجود در رژیم غذایی کاهش داده شود و شاید نیاز به تجویز داروهای کاهش دهنده کلسترول (به ویژه استاتین ها) از سوی پزشک باشید.

- گیاه شیرین بیان را امتحان نمایید. گلیسیریزین، ماده فعال موجود در شیرین بیان، بر مهار یکی از آنزیم‌های کلیه که سدیم خون را تنظیم می‌کند، تاثیر می‌گذارد. کاهش فعالیت این آنزیم در مدتی نه‌چندان طولانی، سبب افزایش فشارخون می‌شود. از این رو، مصرف این گیاه به افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، توصیه نمی‌شود. البته مصرف بیش از ۵ گرم پودر شیرین بیان در روز نیز برای دیگران مجاز نخواهد بود.

- مراقب وزن خود باشید. اضافه وزن شما را در معرض خطر سکته مغزی قرار می‌دهد. همچنین موجب افزایش فشار خون، بیماری قلبی و دیابت نوع 2، که همه خطر سکته شما را افزایش می‌دهد، می‌گردد. [4] چاقی و کم تحرکی همراه با فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی، خطر بروز سکته مغزی را سه برابر افزایش می‌دهد. [6]

- استرس تان را کنترل نمایید. تاثیر استرس (فشار روحی) در بروز سکته مغزی تأثیر به سزایی دارد.

- چای سبز بنوشید. چای سبز می‌تواند به مبارزه با رادیکال های آزاد و از بین بردن آنها در بدن کمک کند. چای سبز دارای خاصیت آنتی اکسیدانی زیادی می‌باشد. این نوشیدنی حاوی آنتی اکسیدان هایی قدرتمند است که می‌توانند به محافظت از مغز در برابر آسیب و بهبود عملکرد آن کمک کنند. نشریه طبی *European Heart Journal* می‌نویسد مطالعات نشان می‌دهد که ایزوفلاون به بهبود جریان خون در رگ ها کمک می‌کند. چای کم رنگ، به ویژه چای سبز به مقدار کم از بروز سکته مغزی پیشگیری می‌کند. پژوهشگران دانشگاه اوکایامای ژاپن

دریافتند که در مقایسه با افرادی که هر روز کمتر از یک فنجان چای سبز نوشیده اند، نسبت به کسانی که ۷ فنجان یا بیشتر می نوشند به طور متوسط ۷۶ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. [5]

- مصرف غذاهای حاوی منیزیم را فراموش نکنید. منیزیم یک گشادکننده قوی عروق است، به این معنی که رگ های خونی را باز می کند و از این طریق فشار خون را کاهش می دهد. تحقیقات نشان داده اند مواد غذایی سرشار از منیزیم (بادام، دانه کنجد، دانه های آفتابگردان، بادام هندی، تخمه کدو، دانه کتان، بلغور جو دوسر، موز، کلم بروکلی، ذرت شیرین، نخود فرنگی) احتمال بروز سکتة مغزی را حتی در نزد افرادی که فشار خون بالایی ندارند، به میزان ۳۰ درصد کاهش می دهد.

- به سلامت لته های تان اهمیت بدهید. در حفظ لته های سالم تلاش کنید. مطالعات نشان می دهد که بین بیماری های لته و ناراحتی عروق خونی از جمله سکتة مغزی ارتباط وجود دارد و این شاید به دلیل فعالیت مزمن سیستم التهابی بدن برای مقابله با بیماری لته باشد.

- اسیر تنقلات نشوید! انواع این گروه از خوراکی ها مانند بیسکویت، چیپس، پیتزا، اسنک، کیک و... علاوه بر چربی زیاد، حاوی مقدار بالایی نمک نیز هستند. بهتر است بدانید چند عدد بیسکویت، چیپس یا تکه ای پیتزا در حدود یک گرم نمک دارند؛ بنابراین توصیه می شود از زیاده روی در مصرف این تنقلات پرهیز کنید و به عنوان مثال بیش از یک سهم بیسکویت در هفته نخورید.

- باید از چربی های اشباع و هیدروژنه پرهیز کرد و لبنیات چرب، گوشت قرمز و مارگارین تا حد امکان کمتر مصرف نشود، زیرا مصرف روزانه گوشت قرمز می تواند احتمال سکتة مغزی را ۲

برابر کند. به جای روغن‌های هیدروژنه، توصیه می‌شود روغن زیتون، کلزا، کانولا، و سویا میل شود.

- مراقب برنامه غذایی تان باشید. رژیم‌های غذایی حاوی مواد قندی و مقادیر فراوان چربی، فرد را مستعد تصلب شرایین می‌کند.

- سیگار کشیدن را ترک نمایید. مصرف دخانیات، به ویژه سیگار اثرات سوء فراوانی بر رگ‌ها و شریان‌ها دارد. سیگار کشیدن شدیداً باعث تنگی رگ‌ها و لخته‌سازی خون می‌شود. سیگار کشیدن به چندروش مختلف تشکیل لخته را تسریع می‌کند. خون شما را غلیظ می‌کند و باعث افزایش میزان تجمع پلاک در رگ‌ها می‌شود. همراه با یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم، ترک سیگار یکی از قدرتمندترین تغییرات در سبک زندگی است که به شما کمک می‌کند تا خطر سکته مغزی را به میزان قابل توجهی کاهش دهید. از پزشک خود در مورد مناسب‌ترین راه ترک اعتیاد خود راهنمایی بخواهید [2].

- گردو بخورید. محققان استرالیایی ثابت کرده‌اند مصرف ۳۰ گرم گردو در روز سطح کلسترول بد خون (LDL) را پس از ۶ ماه، ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. این در حالی است که کلسترول یکی از عوامل خطر جدی محسوب می‌شود. گردو همچنین تناسب کلسترول خون و کلسترول کلی خون را بهبود می‌بخشد. اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین E، فیبرها (الیاف غذایی)، منیزیم، فیتواسترول‌ها (ترکیبات گیاهی جاذب کلسترول در روده) و ترکیبات فنولیک (نوعی از آنتی‌اکسیدان‌ها) عامل چنین تاثیراتی هستند.

- پرتقال بخورید. گنجاندن پرتقال در رژیم غذایی روزانه موجب کاهش فشارخون، کلسترول و نارسایی قلبی می‌شود. در واقع، پرتقال حاوی ریزمغذی‌های ضروری برای سلامت قلب است.

پکتین، یکی از فیبرهای محلول در پرتقال است که کلسترول را جذب می کند و عملکردی شبیه داروهای کنترل اسیدهای صفراوی دارد. پتاسیم موجود در پرتقال، فشارخون را کنترل کرده و دریافت نمک را در بدن جبران می کند. تحقیقات جدید، نکته جالبی را تایید می کند و آن، اینکه پکتین به خنثی کردن نوعی پروتئین به نام گالکتین ۳ کمک می کند که عامل زمینه ساز نارسایی قلب است و معمولا به سختی با مصرف دارو قابل درمان است.

- به اندازه سویا مصرف نمایید. پژوهشگران ژاپنی معتقدند سویا برای پیشگیری از بروز سکته مغزی و قلبی در بانوان مفید است. همچنین پژوهشگران می گویند ماده شیمیایی ایزوفلاون، که در دانه های سویا یافت می شود ممکن است به کسانی که از عارضه سکته مغزی رنج می برند کمک کند.

- کلم پیچ مصرف نمایید. اینگونه کلم، حاوی آنتی اکسیدان های مفید برای قلب، اسیدهای چرب امگا۳، فیبرها، فولات، پتاسیم و ویتامین E است. همچنین سرشار از لوتئین است که مانع تصلب زود هنگام شرایین می شود.

- مصرف روغن زیتون را جدی بگیرید. مصرف روغن زیتون، در کاهش خطر سکته مغزی نقش مؤثر دارد

- در مصرف مواد قندی و شیرین مراقب باشید. مقادیر بالای قند در بسیاری از نوشابه ها، وعده های غذایی آماده و فست فودها می توانند به افزایش وزن اضافه کنند. خوردن وعده های غذایی و میان وعده های خانگی، بیشتر می تواند به کاهش قند در رژیم غذایی کمک کند [3].

- مصرف هویج در پیشگیری از بروز سکته مغزی مؤثر است. دست کم روزی یک هویج خام بخورید و یا پنج روز در هفته باید خورد.

- انار بخورید. آب انار، نوشیدنی معروف برای کاهش تصلب شرایین است و علاوه بر اینکه کلسترول بد خون (LDL) را تا حد زیادی کاهش می‌دهد، مانع اکسیداسیون این چربی‌ها نیز می‌شود. در واقع، زمانی که کلسترول بد خون اکسید می‌شود، در دیواره عروق جا می‌گیرد و باعث تشکیل پلاک می‌شود، اما پژوهشگران بر این باورند آنتی‌اکسیدان‌های بی‌نظیر انار، نه تنها مانع تجمع پلاک‌ها در رگ‌ها می‌شود، بلکه مصرف یک لیوان آب انار در روز به مدت یک سال، این مشکل را در بیماران بهبود می‌بخشد.
- در کنار غذای تان پیاز را در نظر داشته باشید! استفاده از پیاز در غذاها به طور قابل ملاحظه‌ای خطر بروز حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. مصرف پیاز از تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در رگ‌ها جلوگیری می‌کند.
- موز بخورید. موز منبع بسیار خوبی از فیبرهاست و خواص محافظت از سیستم قلبی عروقی و گوارش دارد. همچنین سرشار از پتاسیم است که دریافت کافی آن موجب کاهش پرفشاری خون و سکته مغزی می‌شود. مصرف روزانه ۳ تا ۵ گرم پتاسیم برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی ضروری است که هر موز با دارا بودن حدود ۴۰۰ میلی‌گرم از این ماده معدنی، نقش چشمگیری در تامین این نیاز بدن دارد. البته باید مراقب بود زیاده‌روی در مصرف پتاسیم نیز اصلا خوب نیست و می‌تواند زمینه‌ساز بیماری شود. البته به جز موز می‌توان از دیگر منابع پتاسیم مانند خشکبار، لوبیا، نخود، اسفناج، جعفری، کلم و خرما نیز بهره برد.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. گوشت قرمز می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشد، اما مصرف بیش از حد آن برای سلامت بدن انسان خوب نیست. گوشت قرمز معمولاً سرشار از چربی اشباع است که می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد. چربی اشباع می‌

تواند موجب بروز گرفتگی در رگ ها شود، در نتیجه، مصرف این ماده غذایی باید محدود شود. مطالعات در غرب نشان داده اند که میزان سکته مغزی در بین افراد گیاه خوار، بسیار کمتر از افرادی است که گوشت فراوان مصرف می کنند.

- سیب و گلابی بخورید. این ۲ میوه خواص مشابهی در حفظ سلامت قلب و مغز دارند. حاوی کوئرستین هستند که که دریافت منظم آن، احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد. پکتین موجود در این میوه ها نیز نقش موثری در کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) دارد.

- روش های جدید آشپزی را امتحان کنید. بخارپز کردن، جوشاندن و کباب کردن، همه سالم تر از سرخ کردن هستند که باعث اضافه شدن چربی اضافی می شوند. غذاهای سرخ شده را باید به عنوان غذاهای گاه به گاه و نه به عنوان یک بخش منظم از رژیم غذایی خود، میل کنید [3].

- پروتئین سالم بخورید. خوردن چربی های اشباع می تواند کلسترول (چربی خون) شما را افزایش دهد. برای کاهش میزان چربی اشباع خورده، سعی کنید گوشت های بریده و بدون چربی بخورید و پوست مرغ ها را بردارید. می توانید از لوبیا یا عدس برای جایگزینی مقداری گوشت در خورش و کاری، استفاده کنید. بهتر است هر هفته دو قسمت ماهی بخورید، به خصوص ماهی های روغنی مانند ماهی خال مخالی، ساردین یا ماهی آزاد، زیرا این مواد حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می توانند از لخته شدن خون جلوگیری کرده و فشار خون را کاهش دهند. منابع پروتئینی گیاهی شامل حبوبات (انواع

لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش، باقالا)، سویا، گردو، نخودسبز، جودوسر، آجیل ها (بادام، پسته، فندق، بادام زمینی، تخمه) ودانه های مغزی (شاهدانه، کتان) می شود. [3].

- نمک را کم کنید نمک فشار خون را بالا می برد. از پردازش خودداری کنید غذا و فست فود ، که حاوی مقدار زیادی است نمک. هر زمان که می توانید غذاهای تازه بخورید و سعی کنید به جای افزودن نمک به غذای خود آن را با گیاهان و ادویه جات طعم دار کنید [4].

- از مصرف مرکبات غافل نشوید. مطالعات مختلف ارتباط بین مصرف میوه ها و کاهش خطر مشکلات مختلف برای سلامت ، از جمله سکتة مغزی را نشان داده اند. میوه های خانواده مرکبات (پرتقال، لیموشیرین، نارنگی، لیموترش، نارنج، گریپ فروت) سرشار از فلاونوئیدها و ویتامین C هستند که خطر تشکیل لخته های خون و موارد دیگری که می توانند به مغز آسیب برسانند را کاهش می دهند، از این رو، یکی از بهترین گزینه ها برای پیشگیری از بروز سکتة مغزی در نظر گرفته می شوند.

- مصرف سبزی های با برگ سبز را جدی بگیرید. سبزی های با برگ سبز، از جمله سالم ترین مواد غذایی هستند که می توانید به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید، زیرا فهرستی بلند بالا از فواید سلامت را ارائه می دهند! افزایش مصرف روزانه سبزی های با برگ سبز، می تواند خطر بروز سکتة های مغزی را کاهش دهد. نتایج یک مطالعه نشان داد که مصرف یک رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل سبزی های با برگ سبز فراوان می شود، می تواند خطر سکتة های مغزی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

- باغلات سبوس دار آشتی کنید! غلات کامل (سبوس دار) در مقایسه با همتایان پالایش شده خود، فواید سلامت مختلفی را ارائه می کنند. مصرف این مواد غذایی ، میزان قابل توجهی

فیبرابه رژیم غذایی انسان اضافه می کند. آنها منبع خوبی برای آنتی اکسیدان ها و ترکیبات مفید دیگر هستند. هرچه میزان مصرف غلات کامل را افزایش دهید می تواند خطر بروز سکته های مغزی را بیشتر کاهش دهد.

- به شکلات تلخ توجه داشته باشید! شکلات تلخ، یک خوراکی محبوب در جهان است. این محصول سرشار از پلی فنول ها، فلاونول ها و آنتی اکسیدان های دیگر است که می توانند برای سلامت انسان بسیار مفید باشند. شکلات تلخ می تواند به کاهش کلسترول بدخون (LDL) کمک کرده و سلامت رگ های خونی و قلب را بهبود ببخشد که می تواند در پیشگیری از بروز سکته های مغزی نقش داشته باشد.

- مصرف مغز دانه ها را فراموش نکنید. افزودن یک مشت از مغز دانه ها (مغز تخمه کدو و آفتابگردان، مغز بادام، مغز فندق، مغز پسته، نخودچی) به رژیم غذایی روزانه می تواند احتمال سکته های مغزی را حداقل به نصف کاهش دهد. مواد غذایی سرشار از چربی های سالم مانند مغز دانه ها می توانند خطر تجربه سکته های مغزی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. البته نباید در مصرف مغز دانه ها زیاده روی کرد زیرا کالری بالایی دارند و می توانند موجب افزایش وزن شوند.

- کمی قهوه مصرف کنید. مصرف قهوه به میزان کافی می تواند به کاهش خطرات مرتبط با سکته مغزی کمک کند. مصرف حداقل چهار فنجان قهوه می تواند به محافظت از سلامت مغز کمک کند.

- موز، موثر در پیشگیری از بروز سکته مغزی! مصرف یک موز در روز به تقویت سلامت قلب و دریافت ماده معدنی پتاسیم کمک خواهد کرد. مصرف حداقل ۴,۰۰۰ میلی گرم پتاسیم در روز

می تواند به کاهش خطر سکتة های مغزی کمک کند. یک موز به اندازه متوسط ،حدود ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد که گزینه خوبی برای آغاز روز محسوب می شود.

- قند خون تان را کنترل نمایید. داشتن قند خون بالا به مرور زمان به رگ های خونی آسیب می رساند و باعث ایجاد لخته در داخل آنها می شود. قند خون خود را کنترل کنید. طبق دستور پزشک قند خون خود را کنترل کنید. از رژیم غذایی ، ورزش و داروها برای نگه داشتن قند خون در حد توصیه شده استفاده کنید [2].

منابع مورد استفاده:

- ۱- به دنیای تغذیه سالم خوش آمدید، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۴- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۵- عمر طولانی با مغز سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۶- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۷- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۸- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه نیکی، سال 6 سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

۹- [3] Eat a healthy diet, Stroke Association,
(<https://www.stroke.org.uk>)

10- [5] Nick Tate: Health radar's encyclopedia of natural healthy, Humanix Books, 2017, page 75

11- [4] How to prevent a stroke, Stroke Association,
(<https://www.stroke.org.uk>)

12- [1] Nutrition and stroke prevention: Can a diet save your brain? , Prof. Anita Arsovska, Safe Stroke, 2019, (<https://www.safestroke.eu>)

13- [6] Preventing stroke, Bethesda, The National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS),(<https://www.ninds.nih.gov>)

14- [2] 7 Things you can do to prevent a stroke, Harvard Medical School College, 2021, (www.health.harvard.edu)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com