

وقتی زنگ خطر ، در مغز به صدا در می آید!

اقدامات موثر برای پیشگیری از بروز سکته مغزی با کمک تغذیه سالم

+ **علائم سکته مغزی را جدی بگیرید.** نشانه های سکته مغزی عبارتند از: ضعف و کرخی صورت و بازوها یا پاها، به ویژه در یک طرف بدن، فلج صورت، بازو و پاهادر همان طرف، اشکال در بلع، سر درد 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.^۷

+ **روش های تشخیص سکته مغزی را به خاطر بسپارید.** 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(چربی 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.^۷

شرایط پزشکی خود را کنترل کنید. در مورد اقداماتی که می توانید برای کاهش خطر سکته مغزی انجام دهید، با پزشک خود صحبت کنید. اگر بیماری قلبی، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت دارید، می توانید اقداماتی را برای کاهش خطر بروز سکته مغزی انجام دهید.^{۲۱}

بیماری قلبی تان را درمان کنید. اگر شرایط قلبی خاصی دارید، مانند بیماری عروق کرونر یا فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان قلب نامنظم)، تیم مراقبت بهداشتی شما ممکن است درمان پزشکی یا جراحی را توصیه کند. مراقبت از مشکلات قلبی، می تواند به پیشگیری از بروز سکته قلبی و مغزی کمک کند.^{۲۱}

به طور کلی مصرف رژیم غذایی سالم سرشار از سبزی، میوه و غلات، کنترل وزن مناسب، انجام ورزش منظم و مرتب (۳۰ دقیقه در روز)، کنترل استرس های (فشارهای روحی) روزمره، کنترل فشار خون و کلسترول، ترک سیگار، کنترل بیماری های قلبی و دیابت (بیماری قند) همگی در پیشگیری از حمله سکته مغزی مؤثرند.^۷

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

میزان فشارخون تان را کنترل نمایید. بالا بودن فشار خون، یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز سکته مغزی است. کنترل منظم فشار خون در جلوگیری از بروز سکته مغزی ضروری است.^۵

درپیشگیری از بروز دیابت پیش قدم شوید! افراد مبتلا به دیابت (بیماری قند) در معرض خطر سکته مغزی می باشند. خطر افزایش فشار خون و تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) در افراد دیابتی به مراتب بیشتر از افراد غیر دیابتی

است، در نتیجه این افراد بیشتر دچار سکته مغزی می شوند. پیشگیری از بروز بیماری دیابت، در جلوگیری از بروز 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.

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 E، بر روی سلول های مغزی اثر محافظتی دارد."

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 سکته مغزی ارتباط وجود دارد و این شاید به دلیل فعالیت مزمن سیستم التهابی بدن برای مقابله با بیماری لته باشد.

ورزش نمایید. ورزش منظم و مرتب با کاهش فشارخون، وزن و کلسترول خون (چربی خون)، خطر بروز سکته مغزی را کاهش می دهد.

سیر بخورید. مصرف منظم سیر به کاهش خطر بروز سکته مغزی کمک می کند، زیرا سرشار از ترکیبات گوگردی است. سیر احتمال تشکیل لخته های خون را در عروق کم می کند و مکانیسم های طبیعی ضدانعقادی بدن را تقویت خواهد کرد. حدود ۸۰ درصد سکته های مغزی ناشی از انسداد عروق خونی مغز به دلیل تجمع لخته است.^۳

مصرف سیر موجب تغییر اساسی در ترکیب های خون و چسبندگی پلاکت ها می گردد. پژوهشگران دانشگاه جرج واشنگتن، ثابت کرده اند که سیر دارای یک ماده ضد لخته شدن خون است و از ایجاد لخته های خطرناک جلوگیری می کند. (ص ۳۴۶) پژوهشگران دانشگاه کلن در آلمان غربی، پی برده اند که با مصرف سیر می توان از تجمع چربی در عروق خونی افرادی جلوگیری کرد که دوست دارند غذای

چرب مصرف کنند و به این ترتیب می توان از احتمال بروز حملات مغزی و قلبی پیشگیری کرد. (صص ۳۴۵-۳۴۶)^۳ برای بهره‌مندی بیشتر از این خواص، سیر خام برتری دارد. اگر بوی نامطبوع سیر شما را از مصرف آن منصرف می‌کند، می‌توانید پس از مصرف چند برگ جعفری یا نعناع بجوید.

+ سیگارتان را خاموش کنید! سیگار کشیدن شدیداً باعث تنگی عروق و لخته سازی خون می‌شود.^{۲۰} مصرف سیگار با افزایش چسبندگی پلاکت‌ها به یکدیگر، موجب تشکیل آسان‌تر لخته و افزایش احتمال گرفتگی شریان‌ها می‌شود. لخته شدن خون، در صورت گرفتگی سرخرگ‌ها می‌تواند منجر به بروز سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری سرخرگ‌های محیطی شود.^۹ ترک سیگار، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای جلوگیری از بروز سکته مغزی انجام دهید. پس از ترک سیگار، خطر بروز سکته مغزی و بیماری قلبی کاهش می‌یابد.^{۲۰}

+ مصرف میوه‌های رنگارنگ را جدی بگیرید! میوه‌ها حاوی مواد محافظت‌کننده‌ای به نام آنتی‌اکسیدان است که مانع از آسیب به دیواره رگ و لخته‌سازی می‌شود. مطالعات زیادی نشان می‌دهند مصرف میوه‌ها، اثر حفاظت‌بخش در برابر سکته مغزی دارند.

+ از مصرف ماهی غافل نشوید. غذاهای دریایی، به خصوص ماهی‌های روغنی در جلوگیری از بروز سکته مغزی نقش مؤثر دارند. روغن ماهی مانع لخته شدن خون می‌گردد.. مصرف حداقل ۲ بار در هفته از ماهی‌ها در برابر سکته مغزی نقش حفاظتی ایفا می‌کند.

+ 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 و آسیب عروقی و افزایش بروز خونریزی مغزی می‌شود.

+ سبز بنوشید! چای سبز دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی زیادی می‌باشد. نشریه طب *European Heart Journal* می‌نویسد مطالعات نشان می‌دهد که

ایزوفلاون، به بهبود جریان خون در رگ ها کمک می کند. چای کم رنگ، به ویژه چای سبز به مقدار کم از بروز سکته مغزی پیشگیری می کند.^۷

در مصرف چربی ها مراقب باشید. باید از چربی های اشباع و هیدروژنه پرهیز کرد و لبنیات چرب، گوشت قرمز و مارگارین تا حد امکان مصرف نشود زیرا مصرف روزانه گوشت قرمز می تواند احتمال سکته مغزی را دو برابر کند. به جای روغن های هیدروژنه، توصیه می شود از روغن های کنجد، زیتون، کلزا، کانولا و سویا میل شود.

با هویج آنتی کنید! 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.^۷

آنانار بخورید. آب آنانار نوشیدنی معروف برای کاهش تصلب شرایین است و علاوه

بر اینکه کلسترول بد را تا حد زیادی کاهش می دهد. پژوهشگران براین باورند آنتی اکسیدان های بی نظیر آنانار، نه تنها مانع تجمع پلاک ها در عروق می شود، بلکه مصرف یک لیوان آب آنانار در روز به مدت یک سال، این مشکل را در بیماران بهبود می بخشد.^۷

راز های نهفته در پیاز را جدی بگیرید! استفاده از پیاز در غذاها به طور قابل

ملاحظه ای خطر بروز حملات قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

^۷ پژوهشگران در دانشگاه ویکانیس مدیسون، دریافتند که پیاز با مزه و بوی قوی

تر پلاکت خون کم چسبناک تر ایجاد می کند؛ در نتیجه موجب کاهش خطر

ابتلا به تصلب شرایین بیماری های قلبی و عروقی حمله قلبی و سکته مغزی می

شود.^{۱۹}

مصرف پیاز از تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در عروق جلوگیری

می کند.^۷ آنتی اکسیدان های موجود در پیاز در کاهش فشار خون مؤثر است و از

تخریب دیواره عروق پیشگیری می کند و به این ترتیب خطر بروز بیماری های قلبی

عروقی و تصلب شرایین مغزی را کاهش می دهد.^۲ پیاز را می توان به صورت بخارپز،

آب پز و یا بو داده مصرف نمایید.^{۱۹}

موز بخورید. موز، سرشار از پتاسیم است که دریافت کافی آن موجب کاهش پرفشاری خون و سکتة 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 اصلاً 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.^۷

از مصرف روغن زیتون غافل نشوید. مصرف روغن زیتون، در کاهش خطر سکتة مغزی نقش مؤثر دارد.

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. مطالعات در غرب نشان داده‌اند که میزان سکتة مغزی در بین افراد گیاه‌خوار، بسیار کمتر از افرادی است که گوشت فراوان مصرف می‌کنند.^۷

از مصرف سبزی‌ها غافل نشوید. مطالعات زیادی نشان می‌دهند مصرف میوه و سبزی، اثر حفاظت‌بخشی در برابر سکتة مغزی دارد.^۵ طبق نظر پژوهشگران آکادمی عصب‌شناسی در آمریکا، خوردن سبزی‌هایی که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های فراوانی هستند (مانند اسفناج، کرفس، بادمجان، کدو، هویج، کلم بروکلی، قارچ، گوجه‌فرنگی، کاهو، سیب‌زمینی شیرین، مارچوبه) می‌تواند تا ۱۱ درصد احتمال بروز سکتة مغزی را پایین بیاورند. (جاده، ص ۵۱۸)^۴ مطالعه‌ای در بلژیک، نشان داد بیمارانی که سبزی‌های سرشار از بتاکاروتن (پیش‌نیاز ویتامین A) را به مقدار فراوان مصرف کرده و دارای سطوح بالای ویتامین A در خون بوده‌اند، پس از بروز سکتة مغزی بهبود یافتند. (جاده سبز، ص ۵۱۸)^۴

مصرف نمک تان را کاهش دهید. افزودن میزان زیاد نمک به غذا یا مصرف بیش از حد غذاهای کنسروی یا فرآوری شده می‌تواند اثر منفی بر سلامت انسان داشته باشد. مصرف بیش از اندازه نمک منجر به افزایش فشار خون خواهد شد. نمک، عامل مهمی در بروز سکتة مغزی است.

شما نباید بیش از ۶ گرم (یا یک قاشق چای خوری) نمک در روز بخورید.^۶ 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. سعی کنید به جای افزودن نمک به غذای خود آن را با گیاهان و ادویه های طعم دار کنید.^۶ 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.^۶

کلوسترول اضافی، خداحافظ! مراقب میزان کلوسترول خون تان باشید. داشتن کلوسترول بالا می تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.^{۲۰} کلوسترول (چربی خون) اضافی می تواند باعث جمع شدن در رگ های خونی شود و منجر به تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) شود. تصلب شرایین، دلیل اصلی تنگی عروق خونی است که منجر به حمله قلبی و سکته مغزی می شود.^{۱۰} چنانچه میزان کلوسترول خون تان بالا است، باید میزان چربی موجود در رژیم غذایی کاهش داده شود و شاید نیاز به تجویز داروهای کاهش دهنده کلوسترول (به ویژه استاتین ها) از سوی پزشک باشد. مهم است که کلوسترول خود را حداقل هر ۴ تا ۶ سال یک بار چک کنید. برخی از افراد باید بیشتر یا کمتر آن را بررسی کنند. اگر کلوسترول شما بالا است، با پزشک خود در مورد اقداماتی که می توانید برای کاهش آن انجام دهید صحبت کنید.^{۲۰}

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

مراقب وزن خود باشید. وزن مناسبی داشته باشید. اضافه وزن یا چاقی، خطر بروز سکته مغزی را افزایش می دهد.^{۲۱} همچنین موجب افزایش فشار خون، بیماری قلبی و دیابت نوع دو، که همه آنها خطر بروز سکته مغزی شما را افزایش می دهد، می گردد. چاقی و کم تحرکی همراه با فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی، خطر بروز سکته مغزی را در حدود سه برابر افزایش می دهد.^{۱۰}

استرس تان را کنترل نمایید. تأثیر استرس (فشار روحی) در بروز سکته مغزی تأثیر به سزایی دارد.^۷

مصرف غذاهای حاوی منیزیم را فراموش نکنید. 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 سکته مغزی را حتی در نزد افرادی که فشار خون بالایی ندارند، به میزان ۳۰ درصد کاهش می دهد.^۷

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.^۷

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 بروز 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.

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.^۵

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^۵

پروتئین سالم بخورید . 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 خورشت و کاری، استفاده کنید. 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.^۵

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، لیمو شیرین ، 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.^۵

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 سکته 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 سکته های مغزی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد.^۵

با غلات 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 فیبر را به 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.^۵

به شکلات تلخ و تیره ، 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 برای سلامت مغز مفید است. شکلات سرشار از آنتی اکسیدان فلاونوئیدها است که ممکن است اثر محافظتی در برابر سکته مغزی داشته باشند.^{۱۹} شکلات تلخ می تواند به کاهش کلسترول بدخون (LDL) کمک کرده و سلامت رگ های خونی و قلب را بهبود ببخشد که این امر، می تواند در پیشگیری از بروز سکته های مغزی نقش داشته باشد.^۵

مطالعات پژوهشگران دانشگاه کمبریج انگلستان ، حاکی است که خوردن شکلات ممکن است خطر سکته مغزی و بیماری های کرونری را کاهش دهد. آنها می گویند ممکن است در آینده بتوان از شکلات برای جلوگیری از بروز بیماری قلبی و سکته مغزی استفاده کرد، اما تنها در صورتی که شکر و چربی شکلات کاهش داده شود.^{۱۹} مطالعات از سوی پژوهشگران آکادمی آمریکایی مغز و اعصاب ، نشان داد که خوردن شکلات ممکن است خطر مرگ پس از مبتلا شدن به سکته مغزی را کاهش دهد.^{۱۹}

پژوهشگران دانشگاه مک مستر در همیلتون، انتاریو، کانادا می گویند مصرف شکلات خطر سکته مغزی را کاهش می دهد. با توجه یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله پزشکی آکادمی نورولوژی آمریکا ، در تاریخ ۲۰۱۲ خوردن یک مقدار متوسط از شکلات در هر هفته ممکن است در کاهش خطر سکته مغزی در مردان موثر باشد.^{۱۹}

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.^۵

ویتامین B₁ مصرف نمایید. مصرف ویتامین B₁ برای کارکرد مطلوب مغز لازم است. غنی ترین منابع غذایی حاوی ویتامین B₁ عبارت اند از: برنج سبوس دار، ماهی، گوشت پرندگان، جوانه گندم، غلات کامل، بادام زمینی، زرده تخم مرغ، کلم بروکلی، مخمر آب جو، بلغور جو، گوجه، آلو خشک، کشمش.^{۱۴}

از نوشیدنی های شیرین دوری کنید، در عوض مقدار زیادی آب بنوشید.^{۱۲}
زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین، ممنوع! امروزه مصرف بیش از اندازه مواد قندی و شکر از سوی انسان، خطر آفرین است. به طور یقین این میزان قند اضافی سطح انسولین، گلوکز و تری گلیسیرید خون را بالا برده و انسان را در معرض حملات قلبی و آسیب های مغزی قرار می دهد. به طور کلی مصرف زیاد قند و شکر را کاهش دهید^{۱۴}

غذاهای حاوی ویتامین E بخورید. ویتامین E، همراه با ویتامین C، بروز سکته و فرسودگی مغز را به تاخیر می اندازد، تنفس سلول را تقویت، خستگی را رفع و از بروز ناراحتی های قلب و عروق جلوگیری می نماید. روغن سویا، ذرت، آفتابگردان، پنبه دانه، کانولا، سبزی های دارای برگ سبز، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور جو، سویا، سیب زمینی شیرین، گندم و مغز گندم، جودوسر، تخم گیاه کتان سرشار از ویتامین E هستند.^{۱۴}

+ **سر خواب ، کلاه نگذارید!** به اندازه کافی بخوابید. خواب برای سالم ماندن مهم است. آپنه خواب، یک اختلال خواب است که باعث توقف تنفس افراد در طول خواب می شود و خطر بروز سکته مغزی را افزایش می دهد. اگر در خواب کافی مشکل دارید با پزشک خود صحبت کنید.^{۲۰}

+ **مواد غذایی حاوی بتاکاروتن را در یابید!** پژوهشگران دانشگاه هاروارد، بیان می دارند که بتاکاروتن سرعت ساخته شدن پلاک ها را در عروق کاهش می دهد. (ص ۸۱) ^{۲۲} (ص ۶۱) ^{۲۳} به نظر می رسد که بتاکاروتن از بروز سکته مغزی ممانعت و پیشگیری می کند. مطالعات پژوهشگران دانشگاه هاروارد بیانگر این مطلب است که بتاکاروتن موثرترین ماده در پیشگیری از وقوع سکته مغزی است (ص ۸۲) ^{۲۳} (ص ۶۱) ^{۲۴} بتاکاروتن را با غذا مصرف کنید چرا که برای جذب آن باید اندکی چربی در رژیم غذایی موجود باشد. (ص ۸۵) ^{۲۳} هویج، کدو حلوائی، فلفل دلمه ای زرد و قرمز، گوجه فرنگی، برگ های سبز تیره کاهو، چغندر، اسفناج، هلو، شلیل، آلو، زردآلو، گرمک، طالبی، انبه، خرمالو و نارنگی از جمله مواد غذایی عمده ی بتاکاروتن هستند.^{۱۹}

+ **فشار خون خود را چک کنید.** فشار خون بالا، مهم ترین عامل خطر بروز سکته مغزی است، بنابراین مهم است که فشار خون خود را از سن ۱۸ سالگی به طور مرتب توسط پزشک یا پرستار چک کنید. همچنین بهتر است فشار خون خود را در خانه چک کنید. اگر فشارخون شما بالا است، با پزشک یا پرستار خود در مورد چگونگی کاهش آن صحبت کنید.^{۲۰}

+ **به طور منظم و مرتب پیاده روی نمایید.** پژوهشگران دانشگاه رینستون آمریکا، می گویند: فوایدی که پیاده روی دسته جمعی بر کارکرد مغز دارد پیاده روی فردی ندارد. نتیجه این تحقیق که در مجله نیپرنیو ساینس ، چاپ شده است حاکی از آن است که انجام ورزش های دسته جمعی آثار سوء احتمالی را از مغز پاک می

کند. ورزش و از جمله پیاده روی منظم، مغز را جلا می دهد. پژوهشگران معتقدند که حداقل بیست دقیقه ورزش روزانه، سه یا چهار بار در هفته برای هر فردی که می خواهد توانایی های مغز خود را بالا ببرد لازم است.^{۱۹}

پیاده روی با سرعت یکنواخت، به مدت نیم ساعت، سه بار در هفته می تواند در هر سنی عملکرد مغز را بهتر کند. به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. بیشتر اوقات برای خرید از فروشگاه، پیاده بروید. پیاده روی سریع، سلامت مغز را تأمین می کند. متخصصان علوم اعصاب در آمریکا، تأکید کردند که پیاده روی سریع، می تواند جریان خون را در مغز تقویت کند.^{۱۹}

سیب معجزه می کند! سیب از مغز شما محافظت می کند. ویتامین C موجود در سیب، آنتی اکسیدانی است که به حفظ سلامت مغز کمک می کند. سیب و آب آن، ممکن است به سلامت مغز و هوشیاری ذهنی در طول زندگی تاثیر گذارد. تحقیقات پژوهشگران دانشگاه ماساچوست، حاکی از آن است که نوشیدن دو تا سه لیوان آب سیب در روز، ممکن است مغز را در برابر اختلالات مغزی مرتبط با سن مانند سکته مغزی و بیماری آلزایمر محافظت کند.^{۱۸}

داروی تان را طبق دستور پزشک مصرف نمایید. اگر برای درمان بیماری قلبی، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت دارویی مصرف می کنید، دستورالعمل های پزشک خود را به دقت دنبال کنید. اگر چیزی را متوجه نشدید، همیشه از پزشک تان سوال کنید. هرگز بدون مشورت با پزشک یا دارو سازتان، خود سرانه مصرف دارو را قطع نکنید.^{۲۱}

با تیم مراقبت های بهداشتی خود کار کنید. شما و تیم مراقبت های بهداشتی تان می توانید برای پیشگیری یا درمان شرایط پزشکی که منجر به سکته مغزی می شود، با یکدیگر همکاری کنید. برنامه درمانی خود را به طور منظم مورد بحث قرار دهید و لیستی از سوالات را در قرار ملاقات خود، بیاورید.^{۲۱}

منابع مورد استفاده:

1-12 Foods to Boost Brain Function, Katherine Marengo, Medical News Today, 2021, (<https://www.medicalnewstoday.com>)

۲- سبزی های مفید برای سلامت مغز، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۳- گیاهان معجزه ساز، دکتر فرخ سیف بهزاد، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات تهران

۴- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

5-Eat a Healthy Diet, Stroke Association, (<https://www.stroke.org.uk>)

6-How to Prevent a Stroke, Stroke Association, (<https://www.stroke.org.uk>)

۷- نگران نباشید: سگته مغزی قابل پیشگیری است، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

8- 7 Things you can do to prevent a Stroke, Harvard Medical School College, 2021, (www.health.harvard.edu)

9-Nick Tate: Health Radar's Encyclopedia of Natural Healthy, Humanix Books, 2017, page 75

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

11-Nutrition and Stroke Prevention: Can a Diet Save Your Brain? , Safe Stroke, 2019 (<https://www.safestroke.eu>)

12-Consuming Low-Nutrient, Energy-Dense Food and Drinks Leads to Overweight and Obesity , Stroke Foundation, 2023,(<https://strokefoundation.org.au>)

13-A Brain Expert Shares His 7 'Hard Rules' For Boosting Memory and Fighting Off Dementia, 2022, CNBC, (<https://www.cnbc.com>)

۱۴-راهکارهای غذایی که باعث تقویت مغز شما می شوند! وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۱۵-برای تقویت حافظه تان ،دست به کار شوید ! وحید عرفانی
(vahiderfani.ir).

۱۶-مواد معدنی با ارزش برا افزایش کارایی مغز،وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)،

۱۷-تغذیه صحیح،ضامن سلامتی،وحید عرفانی،چاپ دوم،۱۳۹۰،نشر آسیم

۱۸-چگونه مغز سالم داشته باشیم؟،(کتاب جدید در دست چاپ)

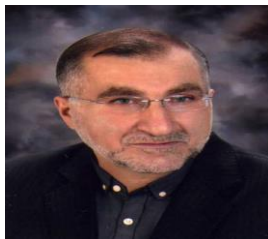
۱۹-مغز سالم با تغذیه سالم،وحید عرفانی،(کتاب جدید در دست چاپ)

20-Reduce Your Risk of Stroke, Office of Disease Prevention and Health Promotion (OASH) 2023, (<https://health.gov>)

21-Prevent Stroke: What You Can Do, U.S. Department of Health & Human Services, 2022, (<https://www.cdc.gov>)

۲۲-تغذیه مناسب،کیمیای جوانی،جین کارپر،برگردان دکتر پروانه کارکیا، چاپ اول،۱۳۷۶، دانشگاه الزهرا

23-Stop Aging Now! , Jean Carper, Harper, 1996



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir