

## پیروزی بر پارکینسون

چگونه با بیماری پارکینسون، خوب زندگی کنیم؟



یکی از بیماری های عصبی که ابتدا به آن از دغدغه بسیاری از افراد می باشد، پارکینسون نام دارد. پارکینسون را می توان یکی از آزاردهنده ترین بیماری های عصبی دانست، چرا که علائم آن می تواند زندگی فرد را دچار اختلال کند.<sup>۳</sup>

تخریب نورون ها یا سلول های عصبی، لرزه در عضلات و غیره، جزو علائم یکی از بدترین و درد آورترین بیماری های عصبی است که پارکینسون نام دارد.<sup>۳</sup>

روند بیماری که منجر به پارکینسون می شود تا یک دهه قبل از ظهور علائم، شروع می شود.<sup>۲</sup>

بیماری پارکینسون، یک بیماری شایع مغزی است که بسیاری از افراد را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد و رژیم غذایی مناسب برای بیماری پارکینسون، یک معما است . برخی از مطالعات به چگونگی تاثیر رژیم های

غذایی مختلف بر بیماری پارکینسون پرداخته‌اند و پیوندهای جالبی پیدا کرده‌اند، اما هنوز چیزهای زیادی وجود دارد که ما نمی‌دانیم.<sup>۱۶</sup>

ما می‌دانیم که بسیاری از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مواد مغذی مناسب مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند، که می‌توانند سلامتی و احساس آن‌ها را بدتر کند؛ بنابراین، پژوهشگران در تلاش هستند تا دریابند که آیا تغییر آنچه افراد می‌خورند یا مصرف برخی ویتامین‌ها، به آن‌ها کمک کند احساس بهتری داشته باشند و سرعت بدتر شدن بیماری پارکینسون را کاهش دهند.<sup>۱۶</sup>

**یک متخصص پارکینسون پیدا کنید. یافتن یک پزشک متخصص در بیماری پارکینسون، می‌تواند به شما در دریافت بهترین مراقبت ممکن کمک کند.<sup>۱۸</sup>**

### توصیه های مهم:

اهداف خود را تعیین کنید. همان طور که بعد از تشخیص پارکینسون شروع به ساختن زندگی خود می‌کنید، تعیین اهداف شخصی واضح و سپس اقدام بر اساس آن‌ها، می‌تواند به شما کمک کند زندگی خوبی داشته باشید. با فکر کردن به اینکه چه چیزی برای شما مهم‌تر است، خود را قدرتمند کنید، سپس آن فعالیت‌ها را در روال خود قرار دهید. سعی نکنید همه کارها را یک جا انجام دهید. انرژی خود را در جایی متمرکز کنید که به بهترین نحو به شما خدمت می‌کند.<sup>۱۸</sup>

به دنبال یک متخصص مغز و اعصاب باشید، پزشکی که با بیماری‌های مغز و سیستم عصبی مرکزی مانند پارکینسون کار می‌کند. در صورت امکان، یک متخصص اختلال حرکت، یک متخصص مغز و اعصاب با آموزش‌های اضافی برای درمان افراد مبتلا به پارکینسون، در هر مرحله از بیماری می‌تواند یک مکمل کلیدی برای یک تیم مراقبت با کیفیت باشد.<sup>۱۸</sup>

متخصصان مغز و اعصاب با تخصص پارکینسون و متخصصان اختلال حرکتی، اغلب می توانند سایر متخصصان مراقبت های بهداشتی را توصیه کنند که می توانند به درمان چالش های روزمره کمک کنند. یک رویکرد مراقبت کل نگر و مبتنی بر تیم، می تواند به شما کمک کند که با بیماری پارکینسون خوب زندگی کنید.<sup>۱۸</sup>

اصول ایمنی در خانه را رعایت کنید. زندگی ایمن و مستقل در خانه خود با افزایش سن، "پیری در محل" نامیده می شود. در حالی که به سادگی ماندن نیست، با برنامه ریزی کافی برای آینده کاملاً ممکن است. هر سالمند باید مسائل حرکتی، ایمن ماندن از نظر جسمی، خدمات نزدیک، حمایت اجتماعی، مسائل حمل و نقل، همراه با نیازهای پزشکی حال و آینده را برای ادامه پیری در محل، مورد توجه قرار دهد.<sup>۲۰</sup>

علائم بیماری پارکینسون، اغلب بر زندگی روزمره تأثیر می گذارد. از چالش های حرکتی مانند زمین خوردن مرتبط با بیماری پارکینسون یا قسمت های "یخ زدن"، که می تواند منجر به زمین خوردن شود تا تغییرات بینایی.<sup>۲۰</sup> همان طور که خانه خود را اصلاح و سازگار می کنید، به خاطر داشته باشید که همیشه باید برای شرایط اضطراری آماده باشید. اگر زمین بخورید چگونه با یکی از اعضای خانواده تماس می گیرید؟ درباره فناوری های کمکی و دستگاه هایی که می توانند کمک کنند بیشتر بیاموزید و با پزشک و کاردرمانی خود در مورد ایجاد بهترین طرح صحبت کنید.<sup>۲۰</sup>

ایمن بودن خانه خود، برای ایجاد یک محیط امن تر، می تواند خطر آسیب های ناشی از بیماری پارکینسون را کاهش دهد و شما را سالم تر نگه دارد. زندگی با پارکینسون سطوح بیشتری از ملاحظات را اضافه می کند.<sup>۲۰</sup>

✚ نکات ایمنی در خانه را جدی بگیرید. گاهی اوقات بیماری پارکینسون ، می تواند فعالیت های روزانه ای را که فرد مبتلا به پارکینسون زمانی به راحتی انجام می داد، پیچیده کند، مانند حمام کردن، لباس پوشیدن، خوردن، خوابیدن و حتی راه رفتن . سازگاری با این تغییرات می تواند سخت باشد، اما راه هایی برای بهبود ایمنی و در عین حال حمایت از کیفیت خوب زندگی وجود دارد.<sup>۱۹</sup>

✚ استفاده از ابزارهای برقی: لرزش همراه با تغییرات تعادل و هماهنگی می تواند بر استفاده ایمن از ابزارهای برقی تأثیر بگذارد، حتی اگر برای مدت طولانی از آن ها استفاده کرده باشید . کند شدن زمان واکنش نیز می تواند به نگرانی های ایمنی منجر شود . هنگام تصمیم گیری در مورد اینکه آیا استفاده از ابزارهای برقی برای شما بی خطر است، همه عوامل را در نظر بگیرید.<sup>۲۰</sup>

✚ در پیشگیری از بروز تغییرات شناختی در بیماری پارکینسون پیش قدم شوید. پیشرفت بیماری پارکینسون می تواند باعث تغییر تفکر، حافظه و خلق و خوی برخی افراد شود . مهم است که تغییرات شناختی را با پزشک بیماری پارکینسون خود بررسی کنید، به خصوص بی نظمی در زمان و مکان، قضاوت ضعیف یا فراموشی . در حالی که این علائم می تواند نشان دهنده پیشرفت بیماری باشد، می توان آن ها را درمان کرد .<sup>۲۱</sup>

از عادات سالم پیروی کنید. ایجاد عادات سالم، یک رژیم غذایی سالم و مراقبت کافی از خود، کلید زندگی خوب با پارکینسون است . تغذیه خوب، می تواند دارو رسانی را بهبود بخشد و استراحت زیاد، باعث بهبود خلق و خوی شود.<sup>۱۸</sup>

تغییرات عملکرد اجرایی، کاهش توانایی توجه، انجام چند کار با هم و حل مشکلات می تواند در بیماری پارکینسون مکرر باشد. زمان لازم را برای کارها اختصاص دهید. درخواست‌ها یا سرنخ‌ها، می‌تواند برای فرد مبتلا به پارکینسون مفید باشد. ۲۱

برخی از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است در کارهای آشنا مانند استفاده از کنترل از راه دور یا رایانه، سازماندهی داروها یا حتی یافتن کلمه مناسب مشکل داشته باشند. با کاهش سرعت، به حداقل رساندن استرس و کاهش حواس پرتی، با این تغییرات مقابله کنید. ۲۱

فیزیوتراپی، می‌تواند به حفظ حرکت کمک کند. همچنین کاردرمانی می‌تواند به شما در جهت یابی بهتر محیط، کمک کند. ۲۱

خوب بمانید. تحقیقات نشان داده است که این تدابیر می‌توانند به تقویت حافظه تان (هوشیار و تیز بین نگه داشتن ذهن) شما کمک کنند :

- ورزش، به ویژه هوازی: برای زندگی خوب با بیماری پارکینسون و همچنین پیری، بسیار مهم است. نشان داده شده است که شناخت را بهبود می‌بخشد و عوامل خطر پزشکی برای زوال عقل را به حداقل می‌رساند .

- فعالیتی را که دوست دارید پیدا کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

در سرگرمی های ذهنی تحریک کننده مانند خواندن، پازل، بازی های رومیزی، نواختن یک ساز یا یادگیری زبان جدید شرکت کنید. شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می‌دهد بازی های ویدیویی و کامپیوتری، می‌توانند سرعت پردازش، درک بصری، فهمی و زمان واکنش را نیز افزایش دهند.

- از طریق تعامل اجتماعی معنادار ارتباط برقرار کنید: رفتن به شام با دوستان، حضور افراد یا شرکت در فعالیت های اجتماعی می تواند حافظه را بهبود بخشد و رفاه عاطفی را تقویت کند .
- **بخوابید:** حداقل ۶ ساعت در شب برای توجه و وظایف اجرایی مهم است . یک پنجره فرصت برای خواب ۸ ساعته ایجاد کنید و عادت کنید هر روز در یک ساعت مشخص به رختخواب بروید و از خواب بیدار شوید . اگر چرت می زنید، سعی کنید آن را طبق برنامه انجام دهید . خواب به ما کمک می کند تا حافظه ها را تثبیت کنیم، یادگیری را حفظ کنیم و به مغزمان اجازه می دهد تا عملیات های ضروری سیستم گلیمفاتیک را انجام دهد، پاک سازی ضایعات مغزی که برای عملکرد شناختی سالم ضروری است.<sup>۲۱</sup> سیستم گلیمفاتیک (Glymphatic System)، به سیستم شریان های خونی در بدن اشاره دارد که سموم و مواد زائد را از مغز و سیستم عصبی مرکزی دفع می کنند. همچنین سیستم گلیمفاتیک، بیشتر در هنگام خواب فعال است؛ به همین دلیل داشتن استراحت کافی شبانه، برای سلامت ذهن و روان بسیار ضروری است.<sup>۲۲</sup>

غذای خوب، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را جبران می کند. همچنین زندگی سالم تان را تقویت می کند و در برابر عوامل زیان آور محیطی، از شما محافظت می کند.<sup>۱۳</sup>

به آنچه می خورید، توجه داشته باشید. برخی تحقیقات نشان می دهد که آنچه می خورید بر سلامت مغز شما تأثیر می گذارد و رژیم غذایی، حتی ممکن است در پیشگیری از بروز بیماری پارکینسون نقش داشته باشد . یک مطالعه بزرگ هاروارد در مورد پارکینسون، نشان داد که افرادی که غذاهای گیاهی بسیار زیادی از جمله

میوه ها، سبزی ها، لوبیاها و غلات سبوس دار مصرف می کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری پارکینسون هستند. همچنین افراد کم خطر، مقدار زیادی پروتئین بدون چربی و مقادیر کمتری چربی اشباع مصرف می کردند.<sup>۲</sup>

**هنگامی که با پارکینسون زندگی می کنید، رژیم غذایی می تواند به شما کمک کند سالم بمانید و ممکن است به برخی از علائم کمک کند.** داشتن یک رژیم غذایی سالم، نه تنها باعث می شود که احساس بهتری داشته باشید، بلکه منجر به زندگی طولانی تر و کامل تر نیز می شود.<sup>۶</sup> پژوهشگران بر روی رژیم هایی تمرکز می کنند که می تواند علائم مرتبط با پارکینسون را کاهش دهد.<sup>۱۳</sup>

**فَعَال باشید. شواهد در حال افزایش نشان می دهد که ورزش، برای مدیریت بیماری پارکینسون ضروری است. ایجاد یک روال تناسب اندام بلافاصله پس از تشخیص، کلید زندگی خوب است. فعالیت بدنی منظم، می تواند بسیاری از علائم بیماری پارکینسون را بهبود بخشد و همچنین یک اثر محافظت کننده عصبی ارائه می دهد.<sup>۱۸</sup>**

**مهمترین توصیه غذایی برای فرد مبتلا به بیماری پارکینسون، این است که یک رژیم غذایی سالم و متعادل همراه با فیبر (الیاف غذایی) و مایعات فراوان داشته باشد.** به همین سادگی است. یک برنامه روزانه از سه وعده غذایی متعادل در روز، شروع خوبی است؛ اگرچه برخی از افراد مبتلا به بیماری پارکینسون، ممکن است مدیریت وعده های غذایی مکرر و کوچک تر را آسان تر بدانند.<sup>۱۵</sup>

**زیره، گلپر و آویشن مصرف کنید.** باکتری هلیکوباکتریلوری، سمومی را تولید می کند که می توانند باعث بروز آسیب های مغزی شوند که به ابتلا و رشد بیماری

پارکینسون می انجامد. برای مقابله با این باکتری، ادویه بیشتری مصرف کنید. نتایج بررسی های آزمایشگاهی نشان می دهد که زیره، گلپر و آویشن می تواند باعث نابودی رشد هلیکوباکتریپیلوری شود.<sup>۳</sup>

**کاهش مصرف گوشت قرمز ، تاثیر پیشگیرانه ای در ابتلا به بیماری های عصبی مانند پارکینسون دارد. اما با این حال ، باید حواس تان باشد که دچار کمبود مواد معدنی و ویتامین ها نشوید.<sup>۳</sup>**

**گوشت کمتر بخورید.** حتماً به خاطر داشته باشید که یکی از نخستین توصیه هایی که اغلب به این بیماران می شود آن است که تا جایی که می توانند مصرف منابع غذایی پروتئین دار را در رژیم غذایی روزانه شان کم کنند. مطالعات نشان داده است که این ماده مغذی می تواند در جذب داروی اصلی درمان این بیماری، یعنی لوودوپا، تداخل ایجاد کرده و مانع جذب آن شود. به این دلیل است که توصیه می شود، دریافت روزانه این ماده مغذی در سه وعده غذایی تقسیم شود، یعنی در صبحانه، ناهار و شام.<sup>۳</sup>

**چاقی، خداحافظ!** ایجاد بیماری پارکینسون، ممکن است بر وزن بدن تأثیر بگذارد. در برخی افراد، مشکلات حرکتی، به معنای ورزش کمتر است و متوجه می شوند که وزن اضافه می کنند. اضافه وزن، می تواند به مفاصل فشار وارد کند و حرکت را دشوار کند و مشکلات بیماری پارکینسون را بدتر کند؛ بنابراین، اگر افراد وزن زیادی اضافه می کنند، یا در حال حاضر اضافه وزن دارند، ممکن است به آن ها توصیه شود که از یک رژیم غذایی کنترل شده کالری، استفاده کنند.<sup>۱۵</sup>

**غذاهای سرشار از فلاونوئیدها را امتحان کنید.** کارشناسان، تحقیقاتی را در سال ۲۰۲۲ منتشر کردند که نشان می دهد مصرف غذاهای سرشار از فلاونوئیدها،

ممکن است به کاهش میزان مرگ و میر در بیماران پارکینسون کمک کند .  
فلاونوئیدها، ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که در مواد غذایی با رنگ روشن وجود دارند، از جمله :زغال اخته، شکلات تلخ، چای توت فرنگی .<sup>۱۳</sup>

از مصرف چیپس، نوشابه های گازدار شیرین، آب نبات و کیک دوری کنید .به طور کلی، شما باید از هر چیزی که ارزش غذایی کمی دارد و در عین حال کالری زیادی را بسته بندی می کند، اجتناب کنید .به عنوان جایگزین، میوه های تازه را در هنگام دسر یا جشن ها انتخاب کنید.<sup>۱۳</sup>

**رژیم های غذایی مدیترانه ای را امتحان کنید.** رژیم های غذایی مدیترانه ای، شامل خوردن مقدار زیادی از غذاهای گیاهی مانند سبزی ها، میوه ها، غلات سبوس دار، لوبیا و آجیل است .همچنین آن ها شامل ماهی و غذاهای دریایی، کمی مرغ هستند .اما گوشت قرمز، شیرینی و نوشیدنی های شیرین کمتر می خورید .<sup>۱۶</sup>

**مطالعات انجام شده از سال ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۳ نشان داد که پیروی از این رژیم، می تواند خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش دهد .** حتی یک مطالعه نشان داد که مردانی که از این رژیم غذایی، پیروی می کردند علائم پارکینسون دیرتر و تا ۴-۸ سال بعد ظاهر می شوند .تصور می شود که این رژیم ها، به این دلیل کمک می کنند که آنتی اکسیدان ها و چربی های خوب زیادی دارند که از مغز محافظت می کنند .با این حال، مطالعات بزرگ زیادی انجام نشده است که نشان دهد آیا این رژیم، واقعا می تواند به افراد مبتلا به پارکینسون کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند یا خیر.<sup>۱۶</sup>

رُزماری مصرف کنید. بیماری پارکینسون باعث شَدیدتر شدن مشکلات معده ، می شود. برای اینکه از این بیماری دور باشید، رُزماری را دریابید. رُزماری ، گیاهی سرشار از آنتی اکسیدان است که می تواند غشای مخاطی معده را بهبود دهد.<sup>۳</sup>


از مصرف چربی های سالم غافل نشوید. التهاب سیستم عصبی، که به عنوان التهاب عصبی شناخته می شود، با آسیب عصبی تسریع شده در بیماری پارکینسون نیز مرتبط است. چربی های سالم، به عنوان عوامل ضدالتهابی عمل می کنند، که گفته می شود التهاب عصبی را کاهش داده و پیشرفت پارکینسون را کند می کند . بیابید به نمونه هایی از امگا ۳ و سایر چربی های سالم نگاه کنیم.<sup>۱۳</sup>

می توانید اشکال دیگری از چربی های سالم را در غذاهای زیر بیابید :

روغن های سالم (روغن زیتون، روغن نارگیل، روغن آووکادو، کره های آجیل) کره بادام زمینی)، تخم مرغ. در مورد زرده تخم مرغ مراقب باشید، زیرا چربی اشباع شده بالایی دارد. در عوض، در صورت امکان سفیده تخم مرغ را انتخاب کنید.<sup>۱۳</sup>

جگر بخورید. جگر، سرشار از ویتامین B2 می باشد و برای بیماران پارکینسونی بسیار مفید است. نتایج یک پژوهش برزیلی که روی ۳۰ نفر انجام شده ، نشان می دهد افرادی که دچار پارکینسون هستند، دچار کمبود ویتامین B2 بوده اند. به عقیده پژوهشگران مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین B2 می تواند باعث بهبودی این بیماری شود. به خاطر اینکه این ویتامین ، به سوخت و ساز بیشتر ویتامین B6 کمک زیادی می کند. ویتامین B6 ، برای سنتز ناقل های عصبی لازم و ضروری است.<sup>۲</sup>

در مصرف قهوه زیاده روی نشود! قهوه، باعث تولید اسید معده می شود و مصرف زیاد آن باعث آسیب مخاط روده ها می شود. متأسفانه بیماران پارکینسونی، به هلیکوباکتریلوری حساس تر هستند. این باکتری به سیستم گوارشی و برخی از بخش های مغز آسیب وارد می کند. برای همین، توصیه می شود که در مصرف قهوه، زیاده روی نشود.<sup>۳</sup>

 **میوه های قرمز را دریابید!** میوه ها، خوراکی طبیعی هستند و به راحتی می توان آن ها را به عنوان میان وعده مصرف کرد.<sup>۱</sup> دانشمندان ثابت کرده اند افرادی که به طور مرتب میوه های قرمز مصرف می کنند به میزان ۴۰ درصد کمتر در معرض بیماری های مغزی مانند پارکینسون قرار می گیرند. فلاونوئیدهای آنتی اکسیدانی موجود در میوه های قرمز رنگ، با رادیکال های آزاد آسیب رسان به مغز، مقابله می کنند. توصیه می شود به طور مرتب میوه های قرمز رنگ مصرف کنید. توت فرنگی، تمشک، شاه توت، قره قاط، زغال اخته فوق العاده است. ترکیب این میوه ها، تاثیر بیشتری دارد و شما را از آسیب این بیماری دور می کند. توصیه می شود افرادی هم که به این بیماری دچار شده اند، میوه های قرمز رنگ بیشتری میل کنند.<sup>۲</sup>

از کم آبی بدن جلوگیری کنید. داروهایی که بیماری پارکینسون را درمان می کنند می توانند بدن شما را خشک کنند. کم آبی بدن، نه تنها می تواند شما را خسته تر کند، بلکه می تواند به گیجی، مشکلات تعادلی، ضعف و مشکلات کلیوی نیز منجر شود. حتماً در طول روز، مقدار زیادی آب و سایر مایعات بنوشید.<sup>۱</sup> به یاد داشته باشید، نوشیدن قهوه و چای زیاد، باعث کم آبی بدن می شوند؛ بنابراین به اندازه سایر نوشیدنی ها، مایعات ندارند.<sup>۱۵</sup>

**لبنیات به اندازه مصرف کنید.** خوردن مقدار زیادی لبنیات مانند شیر، پنیر و ماست ممکن است اثرات متفاوتی بر بیماری پارکینسون داشته باشد. برخی از مطالعات نشان می دهد که مصرف زیاد لبنیات، می تواند خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را افزایش دهد. با این حال، نوع لبنیات نیز مهم است. به نظر می رسد لبنیات کم چرب، بیشتر از لبنیات پرچرب با خطر بیماری پارکینسون مرتبط است. بستنی، ماست و پنیر، با پیشرفت سریع تر بیماری پارکینسون در ارتباط هستند. دلایل پشت این اتصالات به طور کامل شناخته نشده است، اما می تواند به دلیل مواد شیمیایی خاص در محصولات لبنی یا آفت کش های مورد استفاده در کشاورزی، باشد.<sup>۱۶</sup>

**می توانید از میوه هایی نظیر کیوی و انواع مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، گریپ فروت، لیمو ترش، نارنج) به عنوان یک میان وعده، یا به همراه غذای تان استفاده کنید تا ویتامین C، به اندازه نیاز وارد بدن تان شود و به این ترتیب سیر درمان بیماری پارکینسون، با سرعت بیشتری طی شود.<sup>۳</sup>**

گردو بخورید. گردو، حاوی اسید چرب ضروری به نام امگا ۳ و انواع مواد معدنی است که مطالعات اولیه با کاهش خطر زوال عقل مرتبط است. سعی کنید هر روز پنج تا ۱۰ عدد بخورید.<sup>۱۲</sup>

**مراقب غذاهای پر کالری باشید.** افراد مبتلا به بیماری پارکینسون، اغلب باید تشویق شوند تا کالری بیشتری بخورند. به جای امتحان کردن بخش های بزرگ تر، وعده های غذایی کوچک تر و میان وعده های وسوسه انگیز در زمان های منظم در طول روز، ممکن است قابل قبول تر باشند. غذاهای پر کالری مانند کره بادام زمینی، بیسکویت می توانند به افزایش وزن کمک کنند اگر متوجه شدید که میان

وعده های شیرین بیشتری می خورید تا کالری خود را افزایش دهید، به یاد داشته باشید که دندان های خود را نیز بیشتر مسواک بزنید.<sup>۱۵</sup>

**غذاهای کلسیم دار مصرف نمایید.** کلسیم همراه با منیزیم، عمل می کند و برای انتقال تحریک عصبی مورد نیاز است.<sup>۳</sup> منابع غذایی کلسیم دار عبارتند از : شیر و لبنیات، آرد سویا، گندم، انواع پنیر، گل کلم، ماهی آزاد(با استخوان)، بادام، کلم پیچ، خاویار، شلغم، کلم، فندوق، ماست، آلوخشک، جعفری، آب پنیر، آویشن، سبزی های برگ سبزیکی از عادات مناسب غذایی جهت دریافت کلسیم مورد نیاز برای بدن، مصرف مقادیر زیاد میوه و سبزی و پُر نکردن شکم با نوشابه های گازدار، قندها و قهوه می باشد.<sup>۱۰</sup>

از انواع گروه های غذایی استفاده کنید. خوردن انواع غذاها مانند غلات سبوس دار، سبزی ها، میوه ها، شیر، لبنیات کم چرب و گوشت، لوبیا به شما کمک کنند ویتامین ها، مواد معدنی و کالری کافی به بدن تان برسانید.<sup>۱۷</sup>

**ماست بخورید.** خوردن ماست، می تواند برای افراد مبتلا به پارکینسون مفید باشد. می پرسید چرا؟ به خاطر اینکه ماست حاوی میکروارگانیزم هایی است که می تواند با هلیکوباکتریلوری مقابله کند. این باکتری، باعث بروز عفونت های معده می شود که بیماران پارکینسونی نسبت به آن ها بسیار حساس اند. متخصصان توصیه می کنند افرادی که دچار این بیماری هستند ماست بیشتری مصرف کنند.<sup>۲</sup>

**ماست را می توان به عنوان تنقلات سالم در هر ساعت از روز مصرف کرد.** به دنبال ماست هایی باشید که چربی آن ها پایین است و شکر کمی دارند. از خوردن پرتقال و ماست با هم، بپرهیزید، زیرا باعث بروز آگزما می شود. با اضافه

کردن میوه، انواع توت، خشکبار، آب نبات به ماست خود می توانید آن را به یک دسر خوشمزه تبدیل و جایگزین دسرهای ناسالم کنید.<sup>۷</sup>

**دور غذاهای فرآوری شده را خط بکشید!** غذاهای کنسرو شده در فروشگاه، موادی از قبل تهیه شده اند که ممکن است ترکیب غذایی، آن ها را تغییر داده باشد و در عین حال برخی از مزایای تغذیه ای غذا را در فرآیند نگه داری، از دست داده باشد. تحقیقات نشان می دهد که این غذاها ممکن است به پیشرفت بیماری پارکینسون کمک کنند. نمونه های غذای فرآوری شده عبارتند از: محصولات کنسرو شده از گوشت گاو، ذرت، ساردین یا حتی میوه ها و سبزی هایی که در قوطی ها عرضه می شوند، خودداری کنید. علیرغم در دسترس بودن و راحتی، سطوح مواد مغذی آن ها در فرآیند کنسرو کردن و نگهداری کاهش یافته است و نمک و مواد نگهدارنده افزوده، می تواند سموم و خطرات سلامتی را به همراه داشته باشد.<sup>۱۳</sup>

از رژیم غذایی سالم پیروی کنید. بسیار ارزشمند است که به عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی نگاه کنیم. آن ها ممکن است به تاخیر در شروع علائم و کند کردن پیشرفت بیماری پارکینسون کمک کنند.<sup>۲</sup>

**به بلعیدن تان، توجه داشته باشید.** اگر هنگام غذا خوردن گلو متورم می شود، سعی کنید چندین بار قبل از غذا، خمیازه بکشید تا گلو شل شود. اگر بلع دشوار است، نگه داشتن چانه به سمت سینه ممکن است کار را آسان تر کند. نوشیدن منظم جرعه آب، کمک کننده خواهد بود. همچنین وضعیت بدنی خوب و وضعیت راحت هنگام غذا خوردن، به بلع کمک می کند. فقط مقدار کمی غذا را روی چنگال یا قاشق قرار دهید. این کار از ریختن غذا جلوگیری می کند و به بلع کمک می کند. اگر به دلیل مشکلات بلع به یک رژیم غذایی نیمه جامد یا پوره نیاز است،

باید بخواهید به یک گفتار درمانگر و یک متخصص تغذیه ، مراجعه کنید.همه مشکلات بلع به دلیل بیماری پارکینسون نیست و باید قبل از تغییر رژیم، علت مشکل را تایید کرد.<sup>۱۵</sup>

**روزانه به اندازه کافی آب بنوشید.** آب در این بیماری، از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا داروی های ضد پارکینسون، خشکی دهان و یبوست ایجاد می کنند. به این دلیل نوشیدن آب در طول روز برای این بیماران بسیار حیاتی بوده و توصیه می شود که این بیماران حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان آب در روز بنوشند تا کم آبی در آن ها بروز نکند، زیرا آن ها به دلیل سفتی عضلات در جویدن و بلعیدن به اندازه کافی، مشکل دارند و اگر این مشکل با کم آبی همراه شود، بیماران را به شدت آزار خواهد داد.<sup>۳</sup>

برای جلوگیری از کم آبی، استفاده از آب میوه و سبزی ها، حتی میوه های پوره شده و سایر مایعات می تواند در کامل کردن ۸ لیوان آبی که قبلاً از آن یاد کردیم، به بیمار کمک کند و می توانید آن ها را نیز به حساب آورید.<sup>۳</sup>

**ویتامین E مصرف کنید.** این آنتی اکسیدان، به عنوان از بین برنده رادیکال آزاد ، سلول های مغز را از آسیب حفظ می کند. مصرف مقادیر زیاد ویتامین C و E برای این بیماری پیشنهاد می شود. این مقادیر به طور معمول از طریق مواد غذایی تامین نشده و باید با مشورت و نظارت پزشک، از مکمل استفاده کرد.<sup>۳</sup> ویتامین E در روغن های گیاهی، آجیل ها، سبزی های برگ دار سبز تیره، مغزها، دانه ها، غلات، برنج سبوس دار، بلغور ذرت، تخم مرغ، شیر، بلغور ذرت، گوشت و سایر اندام ها(مانند جگر، دل، قلوه و غیره)، سویا، سیب زمینی شیرین، مغز گندم، جودوسر، آووکادو، بادام زمینی و غذاهای حاوی چربی یافت می شود. بدن ما ویتامین های

محلول در چربی را از طریق غذاهای چربی جذب می کند. بنابراین مصرف ویتامین E با غذاهای چرب توصیه می شود.<sup>۹</sup>

**ورزش را با رژیم غذایی ترکیب کنید.** اگر می خواهید بهترین احساس را داشته باشید، یک رژیم غذایی سالم را با ورزش ترکیب کنید. تحقیقات نشان داده است که ورزش منظم می تواند علائم بیماری پارکینسون را بهبود بخشد. ورزشی انجام دهید که ضربان قلب شما را افزایش می دهد. حدود ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته را هدف قرار دهید.<sup>۵</sup>

نگران تمرینات خاص نباشیم. فعالیت را انجام دهید که از آن لذت می برید، به شرطی که ضربان قلب شما را بالا ببرد. پیاده روی سریع یا دوچرخه سواری یا ورزش های پیشرفته تر را برای ورزشکاران کهنه کار، امتحان کنید. همچنین توصیه می شود به یک کاردرمانگر، مراجعه کنید. آن ها می توانند یک برنامه ورزشی را با توجه به نیازهای شما تنظیم کنند<sup>۵</sup>

**غذاهای حاوی اسید فولیک مصرف نمایید.** یکی دیگر از ویتامین های مفیدی که به این بیماران می تواند کمک فراوانی کند، همین اسید فولیک خودتان است که در دسته ویتامین های گروه B جای می گیرد. جالب است بدانید که بررسی های انجام شده روی موش ها نشان می دهد، کمبود اسید فولیک، ممکن است استعداد مغز را برای ابتلا به بیماری پارکینسون افزایش دهد. پژوهشگران در این مطالعه، یک گروه از موش ها را تحت رژیم حاوی اسید فولیک قرار دادند، در حالی که گروه دوم با رژیم غذایی فاقد این ویتامین تغذیه شده اند. آن ها دریافته اند، در موش های دریافت کننده مقادیر کم اسید فولیک، سطح هموسیستئین مغز و خون افزایش یافته است که این سطح بالای هموسیستئین در مغز، باعث تخریب عملکرد برخی سلول های عصبی می شود.<sup>۳</sup>

ثابت شده است که مصرف مقادیر کافی اسیدفولیک، می تواند مغز افراد سالخورده را در برابر پارکینسون و سایر بیماری های عصبی محافظت کند. به این دلیل است که توصیه می شود از منابع غذایی این ویتامین ، به خصوص در سنین بالا بیشتر استفاده شود.<sup>۳</sup>

**ویتامین C** را از یاد نبریم. ویتامین C ، یک آنتی اکسیدان است که احتمالاً پیشرفت بیماری پارکینسون را کند کرده و نیاز به دارو درمانی را به تعویق می اندازد. در یک مطالعه در سال ۱۹۷۹ با تجویز همزمان ۳۰۰۰ میلی گرم ویتامین C و ۳۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین E در روز، برای بیمارانی که در مراحل اولیه بیماری بودند، پیشرفت بیماری تا بیش از سه سال کندتر شد. ویتامین C برای تقویت خون در مویرگ ها و بهبود جریان خون در مغز و همچنین سنتز نوراپی نفرین و سروتونین (دو انتقال دهنده عصبی)، ضروری است. سطح کافی این انتقال دهنده های عصبی، می تواند به شما در پردازش استرس (فشار روحی) و کاهش سردردهای مرتبط با استرس کمک کند.<sup>۶</sup>

**در مصرف نمک مراقب باشید.** اکثر توصیه های بهداشتی امروزی می گوید که نمک را کاهش دهید. یک رژیم غذایی با سدیم بالا، می تواند باعث فشار خون بالا شود که یک بیماری بالقوه جدی است، اما بیماری پارکینسون می تواند در برخی موارد مشکل معکوس ایجاد کند. بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون، اُفت فشار خون ارتواستاتیک (اُفت فشار خون، هنگام ایستادن) دارند. این اُفت فشار خون، زمانی اتفاق می افتد که از حالت نشسته یا دراز کشیده بلند می شوید، قلب و رگ های خونی به سرعتی که باید واکنش نشان نمی دهند و باعث سبکی سر یا بیهوش شدن شما، می شوند. ممکن است زمین بخورید و مجروح شوید.<sup>۵</sup>

خوردن نمک بیشتر می تواند به کاهش فشار خون ارتواستاتیک کمک کند، اما رژیم غذایی خود را با غذاهای فرآوری شده مانند سیب زمینی سرخ کرده پُر نکنید؛ در عوض، نمک را به غذاهای سرشار از مواد مغذی مانند سبزی ها و غلات سبوس دار اضافه کنید و قبل از شروع مصرف نمک بیشتر، از پزشک خود سوال کنید اگر اُفت فشار خون ارتواستاتیک ندارید، ممکن است نیاز باشد که سدیم را به بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید.<sup>۵</sup>

**سبز بنوشید!** چای سبز، برای حفاظت نوروں ها مفید است. اگر می خواهید که همیشه مغزتان سالم بماند، چای سبز را دریابید. توصیه می شود برای پیشگیری از ابتلا به بیماری پارکینسون، از مصرف این چای غافل نشوید. حتی افرادی که قبلاً به این بیماری دچار شده اند نیز حتماً چای سبز بنوشند. این بیماری، با نابودی سلول های مغزی و عدم کنترل عضلانی خود را نشان می دهد. این عدم کنترل عضلانی، به دلیل فقدان دوپامین بروز می کند. پژوهشگران توصیه می کنند که همه افراد، به خصوص بیماران پارکینسونی به طور مرتب چای سبز بنوشند.<sup>۳</sup>

پُلی فنول های موجود در چای سبز، اثر آنتی اکسیدانی دارد که از هورمون دوپامین، در برابر حملات و آسیب های خارجی محافظت می کند. افرادی که از بیماری پارکینسون رنج می برند بهتر است که از دَم کرده چای سبز و گیاه گزنه، استفاده کنند. در این صورت بیماران پارکینسونی، می توانند از خواص ضد التهابی این دو گیاه به طور همزمان، بهره مند شوند.<sup>۳</sup>

**محیط زندگی تان را عاری از سموم نمایید.** سموم، اُفت کش ها، پاک کننده ها و سایر ترکیبات شیمیایی که به طور معمول در محیط زندگی استفاده می شوند، با بیماری پارکینسون ارتباط دارند. اگر چه ممکن است قرار گرفتن در معرض چنین

موادی مکرر نباشد، ولی حتی مقادیر کم آن ها هم می‌تواند مشکلاتی را در بچه‌ها، سالمندان و افراد بیمار ایجاد کنند.<sup>۳</sup>

**از مصرف فیبرها، غافل نشوید.** رژیم های غذایی سرشار از میوه ها و سبزی ها، فرآیند نابودی نورون ها یا همان سلول های عصبی، را مهار می کنند. از آنجایی که میوه و سبزی ها، سرشار از فیبرها(الیاف غذایی) هستند می توانند با یبوست نیز مقابله کنند. متأسفانه ۶۰ تا ۸۰ درصد مبتلایان به پارکینسون ، از مشکل یبوست رنج می برند. توجه داشته باشید که مصرف میوه و سبزی های فراوان، برای پیشگیری از این بیماری هم موثر است. نتایج یک پژوهش آمریکایی که به مدت ۲۴ سال روی ۷۰۰۰ نفر انجام شد ، نشان می دهد افرادی که روزانه کمتر از یک بار مدفوع کرده اند چهار برابر بیشتر از افراد دیگر در معرض بیماری پارکینسون قرار گرفته اند.<sup>۳</sup>

**به دنبال راه چاره برای یبوست تان باشید.** یبوست، یک مشکل رایج در بیماری پارکینسون است، زیرا این وضعیت عملکرد عضلات روده را کاهش می دهد. با این حال، این یکی از مشکلاتی است که به راحتی قابل کنترل است و به یاد داشته باشید که روده ها فقط باید ۳ یا ۴ بار در هفته تخلیه شوند. اگر بتوان با یک رژیم غذایی طبیعی به تسکین رسید، این بهترین و سالم ترین راه است. اگر یبوست به مشکل جدی تری تبدیل شود، پزشک شما می‌تواند داروهایی را توصیه کند<sup>۱۵</sup>

با رژیم غذایی سرشار از فیبر(الیاف غذایی)، از منابعی مانند میوه ها و سبزی های تازه، حبوبات و نان ها و غلات سبوس دار با یبوست مبارزه کنید.

**بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری پارکینسون، یبوست را به دلیل گندی دستگاه گوارش تجربه می کنند.** در بهترین حالت، یبوست آزاردهنده است،

اما در بدترین حالت، روده بزرگ شما می تواند تحت تاثیر قرار گیرد<sup>۱</sup>. تا می توانیم الیاف غذایی مصرف کنید. افزایش دریافت فیبرهای غذایی ( به میزان ۳۵-۲۵ گرم در روز) همراه با افزایش مصرف مایعات (آب) به میزان ۱۰-۸ لیوان در روز در رژیم غذایی فرد در پیشگیری از بروز یبوست بسیار مؤثر است.<sup>۱۱</sup>

✚ **انجمن دیابت آمریکا مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم فیبر غذایی را برای همه بزرگسالان و ۳۰ گرم فیبر را برای مبتلایان به یبوست پیشنهاد می کند.**<sup>۱۱</sup>

نوشیدن مایعات زیاد و ورزش، می تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند<sup>۱</sup>.

✚ **مراقب تداخل دارویی تان باشید.** دارویی که بیشتر برای درمان بیماری پارکینسون استفاده می شود، در روده کوچک شما جذب می شود. اگر داروی خود را مدت کوتاهی پس از خوردن یک وعده غذایی با پروتئین بالا مصرف کنید، این جذب مختل می شود، زیرا این فرآیند شامل همان فرآیند می شود.<sup>۱</sup>

برای کمک به به حداکثر رساندن اثرات دارو، غذاهای پر پروتئین را در ساعات دیگر روز مصرف کنید. اگر داروی خود را صبح مصرف می کنید، در صبحانه به جای تخم مرغ پر پروتئین، بلغور جو دوسر بخورید و پروتئین مصرفی خود را برای بعد از روز ذخیره کنید.<sup>۱</sup>

✚ **فعال و پر تحرک باشید.** دنیس پادیلا دیویدسون، فیزیوتراپیست دانشگاه جانز هاپکینز، که با بیماران مبتلا به بیماری پارکینسون کار می کند، می گوید: " ورزش، می تواند بیشترین تاثیر را بر روند بیماری شما داشته باشد. همچنین او می گوید: "حرکت، به ویژه تمرینهایی که تعادل و الگوهای متقابل را تشویق می کنند(حرکاتی که نیاز به هماهنگی هر دو طرف بدن شما دارند)، در واقع می توانند پیشرفت بیماری را کاهش دهند .

✚ ضربان قلب خود را افزایش دهید. بسیاری از علائم بیماری پارکینسون که توانایی فیزیکی را محدود می‌کنند، مانند اختلال در راه رفتن، مشکلات تعادل و قدرت، قدرت گرفتن و هماهنگی حرکتی، با ورزش منظم قلبی عروقی بهبود می‌یابند. به عنوان مثال، مروری بر مطالعات انجام شده بر روی تردمیل نشان داد که تمرینات پیاده روی منظم، به افزایش سرعت طبیعی راه رفتن و طولانی شدن طول گام کمک می‌کند، که با بیماری پارکینسون کوتاه می‌شود.<sup>۱</sup>

حرکت درمانی را امتحان کنید. از آنجایی که بیماری پارکینسون بر تعادل، تأثیر می‌گذارد و منجر به زوال تدریجی مهارت‌های حرکتی می‌شود؛ درمان‌های حرکتی خاص، ممکن است به مقابله با این اثرات کمک کند. قبل از شروع یک برنامه ورزشی جدید، با پزشک خود مشورت کنید.<sup>۱۴</sup>

✚ مصرف غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها، را از قلم نیندازید! آنتی‌اکسیدان‌ها، گروهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند به کاهش آسیب ناشی از فرآیند طبیعی بدن به نام اکسیداسیون کمک کنند. اکسیداسیون در داخل سلول‌های بدن، اتفاق می‌افتد و می‌تواند موادی به نام رادیکال‌های آزاد تولید کند که باعث آسیب به بدن می‌شود و ممکن است در شرایطی مانند بیماری قلبی، سرطان و بیماری پارکینسون نقش داشته باشد. هر کسی که یک رژیم غذایی منظم و متعادل مصرف می‌کند، باید از قبل آنتی‌اکسیدان کافی دریافت کند.<sup>۱۵</sup>

✚ غذاهای حاوی آنتی‌اکسیدان، رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری در بدن هستند. آن‌ها برای سلامتی ضروری هستند. با این حال، اگر عدم تعادل وجود داشته باشد و رادیکال‌های آزاد بیش از حد لازم وجود داشته باشد، می‌توانند باعث آسیب به بافت چربی، DNA و پروتئین‌های بدن شوند. آسیبی که این رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌کنند به عنوان استرس اکسیداتیو شناخته می‌شود. این

وضعیتی است که زمانی رخ می دهد که میزان رادیکال های آزاد در بدن بیش از حد زیاد باشد که به آسیب سلولی کمک می کند. برخی از تحقیقات منبع معتبر استرس اکسیداتیو را با پیشرفت پارکینسون مرتبط می دانند.

برخی از منابع خوب آنتی اکسیدان عبارتند از: زغال آخته، انگور، گیلاس، توت فرنگی و تمشک، گردو، ادویه هایی مانند زردچوبه، گیاهانی مانند جعفری، پودر کاکائو، کلم بروکلی، کنگر فرنگی، اسفناج و کلم پیچ، مرکبات ( پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، لیموشیرین، لیموترش)، چای سبز، لوبیا سیاه و لوبیا چشم بلبلی.<sup>۴</sup>

➡ آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزاد را کنترل می کنند؛ بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان، می تواند به مبارزه با استرس اکسیداتیو کمک کند؛ بنابراین، فرد مبتلا به پارکینسون ممکن است بخواهد غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان را در رژیم غذایی خود مصرف کند.<sup>۹</sup>

➡ برخی از منابع خوب آنتی اکسیدان عبارتند از: زغال آخته، انگور، گیلاس، توت فرنگی و تمشک، گردو، ادویه هایی مانند زردچوبه، گیاهانی مانند جعفری، پودر کاکائو، کلم بروکلی، کنگر فرنگی، اسفناج و کلم پیچ، مرکبات ( پرتقال، نارنگی، نارنج، گریپ فروت، لیموشیرین، لیموترش)، چای سبز، لوبیا سیاه و لوبیا چشم بلبلی.<sup>۴</sup>

➡ آن را حرکت دهید یا از دست بدهید. با آشکار شدن علائم حرکتی بیماری پارکینسون، مانند کندی راه رفتن یا لرزش، بیماران ممکن است از دست دادن تعادل خود و افتادن یا انداختن اشیاء بترسند، که منجر به احتیاط و ترس بیش از حد می شود که این امر، به نوبه خود می تواند منجر به حتی زندگی سبک بی تحرک تر شود. کارشناسان می دانند که ورزش رسمی، به فعال و سالم ماندن بیماران کمک

می‌کند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی عادی، ممکن است به اندازه یا مهم‌تر از سفر به باشگاه باشد.<sup>۱</sup>

**دنبال کردن فعالیت‌های معمول روزانه، مانند شستن ظروف، تا کردن لباس‌های شسته شده، کار در حیاط خانه، خرید و هر چیزی که شما را روی پا نگه می‌دارد، به تاخیر در انحطاط علائم حرکتی، کمک می‌کند.<sup>۱</sup>**

**+** مغز خود را تمرین دهید. ورزش دوباره، هر چیزی که قلب شما را به پمپاژ می‌رساند، ممکن است به مغز کمک کند تا انعطاف پذیری عصبی را حفظ کند، که توانایی حفظ اتصالات قدیمی و ایجاد اتصالات جدید بین نورون‌های مغز شما است.<sup>۱</sup>

**+** مصرف ریزمغذی‌ها را جدی بگیرید. مصرف یک رژیم غذایی متنوع و متعادل، از جمله غذاهای سرشار از ریز مغذی‌ها، می‌تواند نیاز به مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی را برطرف کند. اگر مکمل‌های حاوی مقادیر زیادی ویتامین یا مواد معدنی مصرف می‌کنید و یا نیاز به مشاوره بیشتر دارید، با پزشک یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید.<sup>۱۵</sup>

**+** ویتامین‌های A، D، E و K محلول در چربی هستند و هفته‌ها قبل از تخلیه در بدن باقی می‌مانند. آن‌ها معمولاً در شیر و غذاهای لبنی (ماست، پنیر، دوغ) یافت می‌شوند. ویتامین‌های B کمپلکس و C محلول در آب هستند و نیاز به تکمیل روزانه دارند. ویتامین B در نان و غلات و ویتامین C بیشتر در مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، لیمو ترش، نارنج، گریپ فروت) یافت می‌شود.<sup>۱۵</sup>

**+** از مصرف چربی‌های امگا ۳، غافل نشوید. اسیدهای چرب امگا ۳، که تقریباً برای هر رژیم غذایی سالم ضروری هستند، در موارد زیر یافت می‌شوند: ماهی

(ماهی آزاد، ماهی خال مخالی، شاه ماهی، قزل آلی دریایچه ای، آجیل (گردو) دانه ها (دانه کتان، دانه چیا، دانه کدو تنبل، سویا)، کلم بروکسل. همچنین می توانید اسیدهای چرب امگا ۳ را از طریق مکمل های روزانه مانند روغن ماهی، روغن بذر کتان و روغن کبد ماهی مصرف کنید. با این حال، توصیه می کنیم در صورت امکان از غذاهای کامل استفاده کنید<sup>۳</sup> مطالعات نشان می دهد که چربی های امگا ۳ ممکن است به کاهش التهاب اعصاب، بهبود انتقال عصبی و کاهش سرعت تخریب عصبی کمک کنند؛ بنابراین، مصرف بیشتر ماهی های چرب سرشار از امگا ۳ یا مصرف مکمل امگا ۳، ممکن است برای افراد مبتلا به پارکینسون مفید باشد.<sup>۴</sup>

**ماهی و غذاهای دریایی که حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند عبارتند از:** ماهی خال مخالی ماهی قزل آلا، روغن ماهی منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که دارای تعدادی دیگر از فواید سلامتی است. همچنین ممکن است به بهبود سلامت قلب و عروق و عملکرد مغز کمک کند و به کاهش سرعت زوال شناختی کمک کند.<sup>۴</sup>

اسیدهای چرب امگا ۳، علاوه بر فواید مستقیم احتمالی برای مبتلایان به پارکینسون، ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل و سر درگمی به طور کلی کمک کند. همچنین اینها، علائم ثانویه پارکینسون هستند.<sup>۴</sup>

**پسته را فراموش نکنید.** شواهد در حال حاضر نشان می دهد که ویتامین K و آنتی اکسیدان های موجود در این نوع آجیل، ممکن است پتانسیلی برای کمک به برقراری مجدد ارتباطات از دست رفته بین نورون ها داشته باشد. همچنین پسته حاوی مقدار کمی لیتیوم است که ممکن است به بهبود خلق و خو کمک کند. می

توانید چند عدد از آن را دو یا سه بار در هفته بخورید. روغن موجود در پسته، ممکن است تولید انتقال دهنده های عصبی را افزایش دهد که این امر، به سلول های مغز کمک می کند تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. همچنین پسته کالری بالایی دارند، اما مصرف چند عدد در روز، برای شما خوب است.<sup>۱۲</sup>

**آهسته غذا بخورید. بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون دارای مشکلات جویدن، بلع و هماهنگی که به زمان بیشتری برای خوردن نیاز دارد، هستند؛ بنابراین این وعده غذایی روز خود را بر اساس زمان صرف غذا، برنامه ریزی کنید و به خودتان زمان زیادی بدهید.<sup>۱۷</sup>**

**+** در مصرف چربی های اشباع و غیر اشباع باز نگری کنید. چربی های اشباع شده، می توانند باعث افزایش کلسترول خون (چربی خون) شوند. همچنین آن ها به عنوان چربی های حیوانی شناخته می شوند، زیرا عمدتاً در محصولات حیوانی مانند تکه های چرب گوشت، برخی مارگارین ها و محصولات لبنی پر چرب (مانند شیر پرچرب، پنیر سفت، خامه)، کره و در کیک ها، بیسکویت ها یافت می شوند. همچنین چربی اشباع شده ممکن است در برخی از روغن های گیاهی مانند روغن نارگیل و نخل نیز یافت شود. چربی های غیراشباع، ممکن است کلسترول خون را کاهش دهند و شامل چربی های چند غیراشباع موجود در روغن آفتابگردان، ذرت یا سویا و چربی های تک غیراشباع موجود در کُزْلا (کانولا) و روغن زیتون می شوند.<sup>۱۵</sup>

**+** **بادام هندی را از قلم نیندازید!** آهن، روی و منیزیم موجود در بادام هندی ممکن است سرئوتونین، یک انتقال دهنده عصبی مرتبط با خلق و خوی خوب را افزایش دهد و ممکن است از دست دادن حافظه را کاهش دهد.<sup>۱۲</sup>

زردچوبه مصرف کنید. این ادویه، غذا را نارنجی می کند و ماده موثره آن کورکومین است. زردچوبه را به غذا اضافه کنید، اما آن را به عنوان مکمل مصرف نکنید.<sup>۱۲</sup>

➤ **مصرف کلسیم و ویتامین D خود را افزایش دهید.** افراد مبتلا به پارکینسون در معرض افزایش خطر پوکی استخوان است، بیماری ناشی از کم تراکم مواد معدنی استخوان برای جلوگیری از شکستگی استخوان؛ بنابراین این از رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D غافل نشوند.<sup>۱۷</sup>

➤ **منابع خوب کلسیم عبارتند از:** محصولات لبنی کم چرب (شیر، ماست، پنیر و غیره)، سبزی های سبز تیره (کلم بروکلی، کلم سبز، اسفناج، کلم پیچ و غیره)، نان ها و غلات غنی شده با کلسیم.<sup>۱۷</sup>

➤ **منابع خوب ویتامین D عبارتند از:** ۱۵-۳۰ دقیقه در زیر نور آفتاب، محصولات لبنی کم چرب غنی شده با ویتامین D، ماهی های چرب (سالمون، ساردین، تن، شاه ماهی، قزل آلا).<sup>۱۷</sup>

➤ **مراقب سلامت استخوان تان باشید.** بسیاری از افراد مبتلا به پارکینسون از سلامت استخوان و سطوح پایین ویتامین D برخوردار هستند. شما می توانید با افزایش مصرف کلسیم و ویتامین D، سلامت استخوان ها را بهبود ببخشید.<sup>۲۳</sup>

➤ **دارچین مصرف کنید.** در مطالعات حیوانی، این ادویه پتانسیل را برای عادی سازی سطوح انتقال دهنده های عصبی و سایر تغییرات مغزی در بیماری پارکینسون نشان داده است.<sup>۱۲</sup>

➤ **وزن بدن را سالم نگه دارید.** اکثر افراد مبتلا به پارکینسون، کاهش وزن ناخواسته را تجربه دارند. اگر کاهش وزن ناخواسته دارید، اضافه کنید.<sup>۱۷</sup>

از ماساژ درمانی کمک بگیرید. اگرچه به خوبی مطالعه نشده است، اما اثربخشی ماساژ در تسکین عوارض جانبی بیماری پارکینسون، عمدتاً لرزش، واضح به نظر می‌رسد، حتی اگر این تسکین دائمی نباشد. مروری بر مطالعات در سال ۲۰۱۶ نشان داد که بلافاصله پس از یک ماساژ ۶۰ دقیقه‌ای، سفتی عضلانی و لرزش در حالت استراحت قابل اندازه‌گیری، کاهش می‌یابد.<sup>۱۴</sup>

سه وعده غذایی در روز بخورید. خوردن در طول روز به شما انرژی بیشتری می‌دهد. همچنین به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید.<sup>۱۷</sup>

به کمک‌های عملی، اهمیت بدهید. نوشیدنی‌های گرم، را می‌توان در یک فنجان عایق میل کنید تا از سرد شدن آن‌ها جلوگیری نماید. گاهی اوقات این فنجان‌ها، دارای درب و دهانه هستند که می‌تواند از بیرون ریختن مایه از داخل آن، به ویژه به هنگام لرزش دست را متوقف کند و به نوشیدن، کمک کند. فنجان‌ها را بیش از حد پر نکنید و استفاده از نی، را در نظر بگیرید. استفاده از فنجان‌های وزن دار، می‌تواند به جلوگیری از لرزش هنگام نوشیدن کمک کند. غذا را در سطح بالاتری بخورید، به عنوان مثال، بشقاب را روی یک جعبه کوچک یا پایه قرار دهید، به طوری که غذا نزدیک تر به دهان شود. این به انتقال غذا از بشقاب به دهان، کمک می‌کند.<sup>۱۵</sup>

قرار دادن آرنج‌ها روی میز برای ثابت نگه داشتن دست‌ها و بازوها هنگام غذا خوردن، ممکن است کمک کند. اگر مشکل لرزش و ریزش مواد غذایی دارید، از یک پیش‌بند یا یک پارچه پلاستیکی یا پارچه‌ای که به راحتی تمیزی شود، برای میز استفاده کنید.<sup>۱۵</sup>

می توان یک بشقاب را روی یک تشک لاستیکی قرار داد تا از لیز خوردن آن جلوگیری کند، و یک حلقه گیره را می توان در اطراف لبه، اضافه کرد تا مانع از بیرون راندن تصادفی مواد غذایی از لبه شود.<sup>۱۵</sup>

سایر وسایل کمک غذایی موجود، عبارتند از: چنگال/چاقوی ترکیبی، چاقوی تکان دهنده که با یک دست برش می دهد و کارد و چنگال هایی که در دست گرفتن آسان تر است.<sup>۱۵</sup>

کسی را پیدا کنید که با او صحبت کنید. ارتباط برای زندگی خوب با پارکینسون، حیاتی است. شما تنها نیستید. مهم است که فردی را پیدا کنید که بتوانید با او صحبت کنید. مراقبت از سلامت عاطفی شما، به اندازه پرداختن به علائم فیزیکی مهم است.<sup>۱۸</sup>

تشخیص پارکینسون، می تواند سیل احساساتی از جمله خشم، اندوه و انکار را به همراه داشته باشد. پیمایش موفقیت آمیز آن احساسات، نیازمند حمایت است. در مورد تجربه خود با بیماری پارکینسون، باز و صادق باشید.<sup>۱۸</sup>

مراقب فشار خون پایین تان باشید. افراد مبتلا به پارکینسون، ممکن است تغییراتی را در فشار خون خود تجربه کنند که گاهی اوقات مربوط به داروهای شان است. علائم فشار خون پایین شامل: احساس سرگیجه، ضعف یا گیجی است و احتمال بیشتری دارد که بعد از وعده های غذایی بزرگ (زیرا خون برای هضم به معده شما می رود) یا وقتی کم آب هستید ممکن است دریابید که پرهیز از وعده های غذایی بزرگ و کاهش مصرف کربوهیدرات (به ویژه غذاهای شیرین) کمک می کند. با افزایش مصرف مایعات و کاهش مقدار آن، پُر آب بمانید.<sup>۲۳</sup>

## منابع:

1-Fighting Parkinson's Disease with Exercise and Diet, The Johns Hopkins University, 2024, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

2-Parkinson's Disease Diet, Mass General Brigham, 2024, (<https://www.massgeneralbrigham.org>)

۳-([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))- درمان پارکینسون با رژیم غذایی مناسب، وحید عرفانی،

4-Parkinson's Diet: What to Know, Healthline, 2024, (<https://www.medicalnewstoday.com/>)

5-The Best Diet for Parkinson's disease, Cleveland Clinic, 2024, (<https://health.clevelandclinic.org>)

۶- ویتامین C، ویتامین سلامتی! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۷- با مصرف ماست کنار غذای تان چه جورید؟!، وحید عرفانی،

([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۸- معجزه گر های رنگارنگ، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۹- به دنیای ویتامین های مورد نیاز قلب خوش آمدید! وحید عرفانی،

([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۰- به دنیای مواد معدنی مورد نیاز قلب خوش آمدید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۱-آمان از این ییوست! وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

12-Nutrition and PD, Parkinson's Foundation, 2024,  
(<https://www.parkinson.org>)

13-Parkinson's Diet & Nutrition Guide: What to Eat and  
Community Los Angeles, 2024, (<https://pcla.org>)

14-6 Medication-Free Ways to Feel Better with  
Parkinson's Disease, The Johns Hopkins University,  
2024, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

15-A Healthy Balance, (<https://parkinsonsqld.org.au>)

16-Diet for Parkinson's: Unveiling the Current Science  
behind Your Food Choices, Parkinson's Disease &  
Movement Disorders Clinic, 2024,  
(<https://www.movementdisordersclinic.com>)

17-Nutrition for Parkinson's Disease,  
(<https://www.nutrition.va.gov>)

18-5 Steps to Living Well, Parkinson's Foundation,  
2024, (<https://www.parkinson.org>)

19-Activities of Daily Living, Parkinson's Foundation,  
2024, (<https://www.parkinson.org>)

20-Home Safety, Parkinson's Foundation, 2024,  
(<https://www.parkinson.org>)

21-Staying Well: Tips for Mental Well-Being and  
Memory, Parkinson's Foundation, 2024,  
(<https://www.parkinson.org>)

22-<https://www.digikala.com>

23-How Can My Diet Help Me to Manage My  
Parkinson's Symptoms? ,  
(<https://www.parkinsons.org.uk>)

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)