

فهم الحمية والسكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفاً. تعد السكتة الدماغية سبباً رئيسياً في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.

يرتبط أكثر من نصف حالات السكتة الدماغية بتغذية سيئة، لكن إجراء تغييرات طفيفة يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في الحد من مخاطر إصابتك بالسكتة الدماغية. يساعدك تناول طعام جيد في الحفاظ على وزن صحي وخفض ضغط الدم وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم، وكل ذلك يساعدك في الوقاية من السكتة الدماغية.





ما هي الخيارات الغذائية الجيدة للوقاية من السكتة الدماغية؟

أفضل نظام غذائي للوقاية من السكتة الدماغية هو نظام غذائي يعتمد في الغالب على النباتات مع كميات قليلة من اللحوم والأسماك. يطلق على هذا النظام الغذائي اسم "حمية البحر الأبيض المتوسط"، وهناك مجموعة واسعة من الأدلة لدعم فوائدها لصحة القلب والأوعية الدموية والوقاية من السكتة الدماغية. لست بحاجة إلى العيش في جنوب أوروبا لاتباع مبادئ هذا النظام الغذائي، فاستخدام نفس المبادئ مع المنتجات المتاحة محليًا يحقق نفس النتيجة.

مبادئ نظام غذائي جيد

- الفواكه والخضروات – 5 حصص أو أكثر في اليوم
- الأسماك الغنية بالزيوت، كالسردين أو السلمون أو الماكريل - على الأقل مرتين في الأسبوع
- الزيوت الصحية – معظم السعرات الحرارية التي يتم تناولها في حمية البحر الأبيض المتوسط هي من زيت الزيتون، ويمكن استعمال زيت بذور اللفت/ الكانولا والسمن.
- المكسرات والفول السوداني – على الأقل ثلاث حصص في الأسبوع
- البقوليات، مثل البازلاء والفاصوليا والعدس - ثلاث حصص على الأقل في الأسبوع

هل هناك أطعمة ينبغي علي تجنبها؟

- يرتبط الإفراط في تناول الملح والسكر والدهون المشبعة بزيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. يرفع الملح ضغط الدم الذي يعد أكبر عامل خطر للإصابة بالسكتة الدماغية. ويرتبط السكر والمشروبات السكرية بالبدانة ومرض السكري، وهما من عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. لذلك فخفض استهلاكك لهذه المواد يساعدك في الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وجدت دراسة حديثة أن 2 أو أكثر من المشروبات السكرية في اليوم يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- تجنّب الأطعمة المصنعة التي عادة ما تحتوي على مستويات أعلى من الملح والدهون المشبعة والسكر هي طريقة بسيطة لتجنب الأطعمة التي تزيد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

الأطعمة التي يجب تجنبها

- اللحوم الحمراء المعالجة الغنية بالدهون المشبعة والصوديوم
 - الكحول – إذا كنت معتادًا على شرب الكحول، التزم بالمستويات الموصى بها التي لا تزيد عن وحدة واحدة (1) من الكحول بالنسبة للنساء و اثنتين (2) للرجال (وحدة من الكحول تعادل 40ملل من 40% درجة كحول، و 80 ملل من النبيذ المقوى أو شيري، 140 ملل من نبيذ المائدة أو 340 ملل من الجعة العادية)، شرب حتى أقل من هذه الكمية مفيد لصحتك. إذا لم تكن معتادًا على شرب الكحول، حاول ألا تشربه بالمرة
 - الحلويات، المشروبات والأطعمة المحلاة – يمكن أن يكون السكر مدمسًا في الكثير من الأطعمة والمشروبات. أنظر إلى الملصق
 - الدهون المضافة – تجنب الدهون المتحوّلة الموجودة في الكعك والمعجنات
 - منتجات الألبان كاملة الدسم – حاول استبدالها بأنواع قليلة الدسم
- 1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريبًا باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع

www.worldstrokecampaign.org

بدعم من مؤسسة :