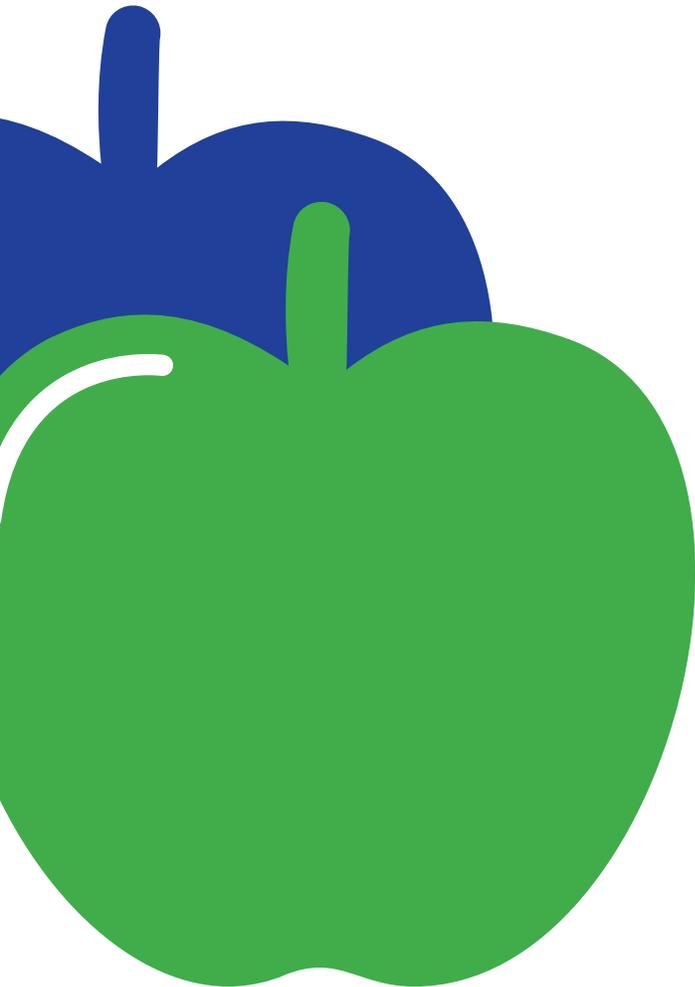


# स्ट्रोक की रोकथाम और आहार



स्ट्रोक या तो तब होता है जब एक रक्त के थक्के के कारण आपके मस्तिष्क के हिस्से को रक्त की आपूर्ति बंद हो जाती है या मस्तिष्क धमनी फटने के कारण और रक्तस्राव होता है। स्ट्रोक विश्व भर में मृत्यु और विकलांगता का एक प्रमुख कारण है, लेकिन कुछ मुख्य जोखिम कारणों को संबोधित करके अधिकांश स्ट्रोकों को रोका जा सकता है।

सभी स्ट्रोकों में से आधे से अधिक खराब आहार से जुड़े हुए हैं पर छोटे आहार परिवर्तन करने से आपका जोखिम कम हो सकता है। अच्छे भोजन के विकल्प बनाने से आपको स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलेगी, आपका रक्तचाप कम होगा और कोलेस्ट्रॉल कम होगा, यह सब आपको स्ट्रोक से बचाने में मदद करेगा।



## स्ट्रोक की रोकथाम के लिए अच्छे भोजन विकल्प क्या हैं?

स्ट्रोक की रोकथाम के लिए सबसे अच्छा आहार एक ऐसा आहार है जो मांस, मछली की छोटी मात्रा के साथ ज्यादातर पौधों पर आधारित हो। इस आहार को 'मेडिटेरेनियन (भूमध्यसागरीय) डाइट' के रूप में वर्णित किया गया है और हृदय स्वास्थ्य और स्ट्रोक की रोकथाम के लिए इसके लाभों का समर्थन करने के लिए सबूत का एक बड़ा निकाय है।

आपको इस आहार के सिद्धांतों का पालन करने के लिए दक्षिणी यूरोप में रहने की जरूरत नहीं है, स्थानीय रूप से उपलब्ध उत्पादों के साथ उन्हीं सिद्धांतों का उपयोग करने पर समरूप परिणाम प्राप्त होगा।

## अच्छे आहार के सिद्धांत

फल और सब्जियां - प्रति दिन 5 या अधिक भाग

- तैलीय मछली, जैसे सारडीन, साल्मन या मैकेरल - प्रति सप्ताह कम से कम 2 भाग
- स्वस्थ तेल - जैतून का तेल मेडिटेरेनियन आहार सबसे अधिक कैलोरी सेवन में गिना जाता है, रेपसीड/कैनोला, तिल के तेल का उपयोग किया जा सकता है।
- पेड़ पर लगने वाले ड्राइ-फ्रूट और मूंगफली - प्रति सप्ताह कम से कम 3 भाग
- फलियां, जैसे मटर, बीन्स और दालें - एक सप्ताह में कम से कम तीन भाग

## क्या कोई ऐसे आहार हैं जो मुझे नहीं खाने चाहिए?

नमक, चीनी और संतृप्त वसा का अत्यधिक सेवन स्ट्रोक का खतरा बढ़ने के साथ संबंधित हैं। नमक आपके रक्तचाप को बढ़ाता है जो स्ट्रोक के लिए एक सबसे बड़ा जोखिम कारक है। चीनी और शक्कर वाले पेय स्ट्रोक मोटापे और मधुमेह से जुड़े हैं जो दोनों ही स्ट्रोक के लिए जोखिम कारक हैं, इसलिए इनका सेवन कम करने से आपको अपने स्ट्रोक को कम करने में सहायता मिलेगी। एक ताज़े अध्ययन में पाया गया है कि दिन में 2 या अधिक शक्कर वाले पेय स्ट्रोक का खतरा बढ़ाते हैं।

संसाधित खाद्य पदार्थ नहीं खाना जिनमें आमतौर पर नमक, संतृप्त वसा और चीनी अधिक होते हैं, उन खाद्य पदार्थों से बचने का एक सरल तरीका है जो आपके स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ाते हैं।

## परहेज करने वाले आहार

- लाल और संसाधित मांस जिनमें संतृप्त वसा और सोडियम अधिक होता है
- शराब - यदि आप शराब पीते थे, तो महिलाओं के लिए 1 यूनिट और पुरुषों के लिए 2 यूनिट शराब से अधिक नहीं के अनुशंसित स्तर पर डटे रहें (1 यूनिट शराब 40% प्रूफ स्पिरिट का 40 मिली, फोर्टिफाइड वाइन या शैरी का 80 मिली, टेबल वाइन का 140 मिली या नियमित बीयर का 340 मिलीलीटर के बराबर होता है), उस से भी कम पीना आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है; यदि आपको शराब पीने की आदत नहीं है, तो कोशिश करें कि बिलकुल न पीएं
- मिठाई, मीठे पेय और खाद्य पदार्थ - चीनी को बहुत सारे खाद्य और पेय पदार्थों में छिपी हो सकती है, लेबल देखें
- मिलाई गई वसा - केक और पेस्ट्रीओं में पाए जाने वाले ट्रांस-वसा से बचें
- पूर्ण वसा वाली डेयरी - कम वसा वाली किस्मों पर बदलने का प्रयास करें

4 लोगों में से 1 को उनके जीवनकाल में स्ट्रोक होने का जोखिम है, लेकिन कुछ सरल चरण उठा कर लगभग सभी स्ट्रोकों को रोका जा सकता है। स्ट्रोक के जोखिमों और निरोध पर अधिक जानकारी के लिए जाएं [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)