

أربع أطعمة تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية... احذر تناولها



تحدث "السكتات الدماغية" عندما ينقطع تدفق الدم إلى الدماغ بسبب تجلط الدم أو انفجار الأوعية الدموية، فيما يشير الخبراء إلى أطعمة محددة تعزز خطر السكتة.

وهناك عدد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، والنظام الغذائي أحدها.

مع وضع هذا في الاعتبار، تحدث الدكتور جوناثان زيلينجر، رئيس الممارس العام الرقمي في Babylon، عن الأطعمة التي يجب تجنبها إذا كنت معرضا لخطر الإصابة بسكتة دماغية.

ونصح على وجه التحديد بعدم تناول أربعة أطعمة لمنع انسداد الشرايين:

- اللحوم المصنعة.

- السمنة.

- البسكويت.

- الطعام المقلي.

وأوضح: "نظرا لأن غالبية السكتات الدماغية مرتبطة بتراكم الترسبات الدهنية (تصلب الشرايين) في الشرايين التي تغذي عقلك، فإن الأطعمة التي تساهم في ذلك تزيد من مخاطر إصابتك. الدهون المشبعة والمتحولة هي المسببات الرئيسية وتشمل الأطعمة مثل اللحوم المصنعة (مثل النقانق والبرغر) والزبدة والبسكويت والأطعمة المقلية، على سبيل المثال لا الحصر".

ومع ذلك، هناك أطعمة أخرى يمكن أن تزيد من مخاطر إصابتك.

وقال: "يتسبب ارتفاع ضغط الدم أيضا في تكوين تصلب الشرايين، وبالتالي فإن تناول كميات كبيرة من الملح (مثل الموجود في رقائق البطاطس) سيزيد من مخاطر إصابتك. تناول كميات كبيرة من السكر (مثل المشروبات الغازية) هو عامل رئيسي آخر في خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، ويرجع ذلك جزئيا إلى ارتباطه بزيادة الوزن ومرض السكري من النوع 2 الذي يتسبب في تلف الشرايين والتهابها".

ويمكن لبعض الأطعمة أن يكون لها تأثير معاكس وتقلل من احتمالية إصابتك بسكتة دماغية.

وقال زيلينجر: "لقد تكرر الأمر عدة مرات، ولكن يجب أن تهدف إلى تناول ما لا يقل عن خمس (من الناحية المثالية سبعة إلى تسعة) أجزاء من الفاكهة والخضروات يوميا". وأظهرت دراسات متعددة أن الاستهلاك الأعلى يؤدي إلى انخفاض معدلات الإصابة بالسكتة الدماغية والعكس مع تناول كميات أقل. ويعتقد أنها تخفض ضغط الدم وتحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الشرايين.

تحتوي الفاكهة والخضروات أيضا على (الألياف)، والتي يمكن أن تساعد في منع ارتفاع مستويات الدهون عن طريق الارتباط بالكوليسترول في أمعائنا.