لتقليل مخاطر السكتة الدماغية... حاول تجنب هذا المكون في الطعام

تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف، أو يتعرقل تدفق الدم إلى أحد أجزاء الدماغ، مما يحرم أنسجة الدماغ من الأكسجين الضروري جدًا ومواد التغذية الحيوية الأخرى، ومن جراء ذلك تتعرض خلايا المخ للموت خلال دقائق قليلة.

وهناك طرق يمكن للناس من خلالها تقليل مخاطر تعرضهم لهذا الحدث المهدد للحياة.

وعلى غرار أمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى، فإن اتباع نمط حياة صحي، يتضمن ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي، قد يؤدي إلى انخفاض احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية.

وعندما يتعلق الأمر باتباع نظام غذائي صحي، فإن أحد العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها هو التحكم في تناول الملح.

ويعد الاستهلاك العالي للملح أحد عوامل الخطر الرئيسية لارتفاع ضغط الدم، وهو السبب الرئيسي للسكتة

الدماغية.

وتقول المؤسسة الخيرية "UK Strok Charity": الكثير من الملح الذي نتناوله مخفي في الأطعمة المصنعة مثل الوجبات الجاهزة، ورقائق البطاطس، والمكسرات، والكعك، والبسكويت، واللحوم المصنعة".

وتوصي مؤسسة "UK Stroke"بما يلي:"تجنب إضافة الملح إلى الطعام عند الطهي أو على المائدة، وتجريب استخدام الزنجبيل الطازج وعصير الليمون والفلفل الحار أو الأعشاب المجففة والتوابل لإضفاء نكهة على الطعام بدلا من ذلك".

وتضيف:"بعض الناس يستخدمون منتجات منخفضة الصوديوم لمساعدتهم على تقليل الملح. تأكد من مراجعة طبيبك أو الصيدلي قبل استخدامها، لأنها ليست مناسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكلى والذين يستخدمون الأدوية التي تؤثر على مستويات البوتاسيوم".

وتشمل عوامل الخطر الأخرى للسكتة الدماغية عادات نمط الحياة مثل التدخين وشرب الكحول.

ومن جدير بالذكر أن منظمة الصحة العالمية توصي بأن يستهلك البالغون أقل من 5 غ (أقل بقليل من ملعقة صغيرة) من الملح يوميا.