



کاهش خطر سکته مغزی با پروتئین

سکته مغزی برخلاف آن که نام مغز را یدک می‌کشد، در واقع در زمره مشکلات قلبی - عروقی قرار دارد، زیرا بروز آن به طور کلی به دلیل یکی از این دو عامل است؛ انسداد رگ‌های مغز و فشار خون بالا.

سکته مغزی برخلاف آن که نام مغز را یدک می‌کشد، در واقع در زمره مشکلات قلبی - عروقی قرار دارد، زیرا بروز آن به طور کلی به دلیل یکی از این دو عامل است؛ انسداد رگ‌های مغز و فشار خون بالا.

به گزارش جام جم، در میان این دو عامل هم بیش از هر چیز باید مراقب فشار خون بالا بود، زیرا این عارضه در روزگار ما بسیار شایع است و منبع بسیاری از مشکلات و اختلالات خطرناک بویژه در میانسالی و سالمندی به شمار می‌رود.

به گزارش مجله پریونشن، بتازگی یافته‌های مطالعه تحلیلی گسترده‌ای در نشریه نورولوژی منتشر شده است که نشان می‌دهد برای کاهش خطر بروز سکته مغزی باید به اندازه کافی پروتئین به بدن خود برسانید، زیرا مصرف پروتئین سبب کاهش میزان فشار خون و در نتیجه رفع یکی از زمینه‌های اصلی سکته‌های مغزی خواهد شد.

محققان چینی که این پژوهش را انجام داده‌اند، می‌گویند به طور کلی افرادی که بیشترین مقدار پروتئین را مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار پروتئین را مصرف می‌کنند 20 درصد کمتر در معرض خطر سکته‌های مغزی قرار دارند.

به علاوه به ازای افزایش هر 20 گرم پروتئین در برنامه غذایی افراد، چیزی حدود 26 درصد از خطر سکته مغزی آنها کاسته خواهد شد. اما این مطلب هرگز به معنای افراط در مصرف پروتئین نیست، بلکه بیشتر تاکیدش بر اجتناب از تفریط است.

قاعده طلایی اعتدال اینجا نیز برقرار است. همان‌طور که به دلایل بسیاری نباید در مصرف پروتئین بویژه پروتئین‌های حیوانی زیاده‌روی کنیم، باید مراقب باشیم مصرف کمتر از حد نیاز نیز مشکلات حادی به بار خواهد آورد که مطابق پژوهش حاضر یکی از این مشکلات می‌تواند افزایش خطر سکته مغزی باشد.

این محققان می‌گویند مصرف مناسب پروتئین به بهترین وجه ممکن خواهد توانست خطر بروز سکته مغزی را کاهش دهد. اما این سوال بلافاصله در ذهن ایجاد خواهد شد که منظور این دانشمندان از مصرف متعادل یا مناسب چه مقدار پروتئین در روز است؟

مطابق برخی پژوهش‌های آماری، بیشتر آمریکایی‌ها که به طور میانگین حدود 15 درصد کالری روزانه خود را از پروتئین‌ها دریافت می‌کنند، در واقع در زمره افرادی هستند که از این قاعده طلایی بدرستی پیروی می‌کنند.

اگر بخواهیم دقیق‌تر توضیح دهیم باید بگوییم افراد هر روز به طور متوسط 2000 کالری انرژی از طریق خوراکی‌های گوناگون به بدن خود می‌رسانند که اگر از محاسبات دقیق علم تغذیه کمک بگیریم، برای این افراد مصرف 75 گرم پروتئین در روز می‌تواند بهترین شرایط را برای پیشگیری از بروز سکته مغزی فراهم کند.

اما در اینجا هم پای تقابل کمیت و کیفیت به میان کشیده می‌شود. محققان می‌گویند مقدار مصرف پروتئین نمی‌تواند راهگشا باشد و مساله بسیار مهم دیگر این است که چه پروتئینی مصرف کنیم. یافته‌های پژوهش اخیر نشان می‌دهد صدا البته مصرف پروتئین حیوانی بسیار مفیدتر از مصرف پروتئین‌های گیاهی است! بله کمی عجیب به نظر می‌رسد و انگار با شنیده‌های قبلی ما نمی‌خواند.

به همین دلیل است که پژوهشگران می‌گویند در این زمینه حتما باید پژوهش‌های دیگری صورت پذیرد و به همین سادگی نمی‌توان این حرف را با قاطعیت پذیرفت.

با این حال آنها تاکید می‌کنند در میان پروتئین‌های حیوانی، گوشت ماهی برای پیشگیری از بروز سکتة مغزی از همه مفیدتر است که خوشبختانه این یکی با دانش قبلی ما درباره برتری گوشت ماهی نسبت به گوشت دیگر جانوران هماهنگ و سازگار است.

بر این اساس، محققان تاکید می‌کنند گوشت ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا 3 و دیگر مواد غذایی مفیدی است که به کاهش فشار خون و نیز بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق کمک می‌کند.

در مقابل، گوشت قرمز سرشار از اسیدهای اشباع و کلسترول است که می‌تواند بر سلامت قلب و عروق تأثیرات نامطلوب و منفی بگذارد. به همین دلیل به توصیه این محققان بهترین کاری که باید انجام دهیم این است که مصرف گوشت قرمز را به حداقل ممکن برسانیم و به جای آن از گوشت ماهی‌هایی مانند سالمون استفاده کنیم.

اما علاوه بر پروتئین‌های حیوانی، مواد غذایی دیگری هم وجود دارد که می‌تواند با پایین آوردن میزان فشار خون، خطر بالقوه سکتة مغزی را دفع کند.

پتاسیم، منیزیم و فیبرهای خوراکی که همگی به وفور در گیاهان یافت می‌شود از مهم‌ترین این مواد غذایی به شمار می‌رود.

پس تا می‌توانید ماهی‌های چرب مثل سالمون و نیز میوه‌ها و سبزیجات سالم و مقوی مصرف کنید.

فقط به یک نکته توجه داشته باشید که سالم خوردن صرفاً به مواد اولیه منحصر نمی‌شود؛ یکی از مهم‌ترین ارکان تغذیه سالم نحوه آماده‌سازی و طبخ خوراکی‌هاست!