



هذه الأطعمة وجب عليك أكلها لتجنب السكتة الدماغية

الغذاء دواء؛ مقولة، قد يفهمها الصينيون بشكل جيد نظرا لتاريخهم الطويل مع العلاجات الطبية لعلاج مجموعة واسعة من العلل.

إعداد: عبد الله ميصور



الآن خلصوا إلى الفيتامينات التي يمكن لها أن تقلل من خطر السكتة الدماغية. حيث أجرى باحثون من مستشفى "بركين" لأول مرة في بكين دراسة على مرضى يعانون من ارتفاع ضغط الدم، ووجدوا أن الفيتامين (ب) له القدرة على خفض مخاطر السكتة الدماغية. النتائج التي توصلوا إليها، والتي نُشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية، أُوجزت في الأطعمة الصحية الغنية بالفيتامين (ب) والقدرة على توفير حماية طبيعية للجدران الداخلية للشرايين.

لما يربو عن أربع سنوات ونصف، تتبع فريق الباحثين أكثر من 20000 بالغ، يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكن ليس لديهم سوابق مع السكتة الدماغية. أخذ نصف المشاركين مكملات تحتوي على حمض الفوليك، مثل فيتامين (ب) جنبا إلى جنب مع إنالابريل، وهو دواء خافض لضغط الدم، في حين كانت مجموعة أخرى من المشاركين تتناول فقط "إنالابريل" دون حمض الفوليك. فكانت النتيجة أن أولئك الذين تناولوا مكملات حمض الفوليك كانوا أقل عرضة للإصابة بسكتة دماغية من أولئك الذين يتناولوها.

في الطبيعة، يوجد حمض الفوليك في مجموعة واسعة من الأطعمة لكنه يوجد بشكل كبير في الخضروات الورقية والحبوب و عجائن المكرونة، والعدس، والفاصوليا، و الأسبراجوس (أو ما يسمى بالسكوم في المغرب)، والسبانخ، والقرنبيط، البازلاء (أو ما يسمى بالجلبانة)، والحوامض، وفقا لبعض أخصائي التغذية بكندا .

المصدر: [medicaldaily](http://medicaldaily.com)