

راهنمای تغذیه سالم برای مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس

مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) نوعی بیماری مزمن است که بر سیستم اعصاب مرکزی شما تاثیر می گذارد. این بیماری با گذشت زمان می تواند جلوی مخابره سیگنال های عصبی کنترل کننده عملکرد عضلات در کنار هم و میزان قدرت مندی آنان را بگیرد. مور مور شدن یا درد در بخش هایی از بدن و کاهش قدرت بینایی از جمله نشانه های این بیماری هستند. سایر نشانه های ام اس عبارتند از:

- | احساس خستگی
- | افسردگی
- | تغییر در نحوه تفکر
- | مشکل در بلع
- | مشکلات حرکتی
- | از کار افتادگی

تاثیر ام اس میتواند بر افراد متفاوت باشد. اگر کمبود وزن دارید، بدون تلاش وزن از دست می دهید یا در بلع یا خوردن مشکل دارید، اطلاعات موجود در این متن ممکن است بهترین انتخاب برای شما نباشد. نیازهای تغذیه ای شما ممکن است با گذشت زمان تغییر کنند. با ارائه دهنده خدمات درمانی خود یا متخصص تغذیه رسمی مشورت کنید و برای تامین نیازهای تغذیه ای خود از وی کمک بگیرید

اقداماتی که می توانید انجام دهید



1. داشتن رژیم غذایی سالم، متعادل سرشار از سبزیجات، میوه جات، غلات کامل و غذاهای پروتئینی. از بشقاب خود به عنوان یک راهنما استفاده کنید:

- | سعی کنید نیمی از بشقاب خود را با مجموعه ای از سبزیجات و میوه جات پر کنید. این مواد، منابع خوب ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها هستند.
- | سعی کنید یک چهارم از بشقاب خود را با غلات کامل پر کنید، مانند جو دوسر، کینوا، جو، برنج قهوه ای یا گندم کامل وحشی، و نان و پاستای تهیه شده از آرد
- | سعی کنید یک چهارم از بشقاب خود را با مواد غذایی پروتئینی پر کنید، مانند لوبیا، نخود و عدس، ماهی و غذاهای دریایی، گوشت کم چرب، گوشت ماکیان، و توفو، آجیل ها، دانه ها و کره آنها، تخم مرغ، شیر، ماست و شیر سویای غنی شده

2. غذاهای دارای چربی های سالم را انتخاب کنید در رژیم غذایی خود سعی کنید به جای چربی اشباع شده، از چربی غیر اشباع استفاده کنید. چربی غیر اشباع دو نوع اصلی دارد

- | چربی های غیر اشباع تک زنجیره ای، شامل بادام زمینی، آجیل ها، آووکادو، مارگارین غیر هیدروژنه، و روغن هایی مانند روغن زیتون، کانولا، بادام زمینی، تخمه آفتابگردان و کاجیره

چربی های غیر اشباع چندزنجیره ای، شامل آجیل ها، دانه ها (مانند تخم کتان، دانه چیا و شاهدانه)، ماهی های چرب مانند هرینگ (شاه ماهی)، سالمون، ماکرل و قزل آلا، اکثر روغن های گیاهی (مانند کانولا، سویا، آفتابگردان و کاجیره)، غلات و مارگارین نرم غیر هیدروژنه

منابع محدود چربی اشباع، مانند:

گوشت های چرب، شیر و محصولات لبنی پر چرب مانند خامه و پنیر، چربی ها مانند کره، چربی خوک، روغن قنادی، پالم، روغن هسته پالم، و روغن نارگیل، و بعضی از مواد غذایی فرآوری شده مانند اسنک ها و شیرینی های بسته بندی

3. مصرف غذاهای شدیداً فرآوری شده را کاهش دهید. این مواد غذایی و نوشیدنی ها مقدار زیادی شکر افزوده، سدیم یا چربی اشباع دارند. آنها معمولاً حاوی مقدار کمی مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامتی ما هستند. اگر این مواد غذایی را مصرف می کنید، تعداد دفعات یا مقدار مصرف آنها را کاهش دهید.

موارد زیر می توانند در گروه مواد غذایی فرآوری شده در سطح بالا قرار بگیرند:

نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه گازدار، سودا، قهوه و چای های شیرین شده، لیموناد و آبمیوه

چیپس و سایر اسنک ها

نودل فوری و سوپ بسته بندی شده

غذاهای سرخ شده

غلات صبحانه شیرین شده، شکلات و آب نبات، بستنی

مواد غذایی پخته مانند پای، کیک، دونات و کلوچه

گوشت قرمز فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، برگر

غذای فریزری مانند پیتزا، لازانیا و پیش غذا

4. نیاز خود به کلسیم و ویتامین D را تامین کنید

افراد مبتلا به ام اس به احتمال بیشتری به کمبود مواد معدنی در استخوان و شکستگی استخوان دچار می شوند. کلسیم یکی از موارد کلیدی برای داشتن استخوان های قوی به شمار می رود. بدن شما برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد

منابع خوب غذایی حاوی کلسیم عبارتند از، محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر کم چرب)، شیر سویای غنی شده و شیرین نشده، توفو با کلسیم افزوده و ماهی کنسروی همراه با استخوان

منابع غذایی حاوی ویتامین D عبارتند از، شیر سویای غنی شده شیرین نشده، ماهی های چرب مانند سالمون و تخم مرغ

سازمان بهداشت کانادا توصیه می کند که همه بزرگسالان بالاتر از 50 سال، به صورت روزانه مکمل ویتامین D با دوز 400 واحد مصرف کنند

5. مراقب رژیم های خیلی محدودکننده باشید

ممکن است درباره رژیم هایی که ادعا می کنند نشانه ها و علائم ام اس را متوقف می کنند یا از بدتر شدن ام اس جلوگیری می کنند، مطالبی خوانده باشید. بسیاری از این رژیم های غذایی مانند سوانک، مک دوگال، کازمین و

بدون گلوتن باعث محدود شدن مواد مغذی شده و کمک آنها به بهبود وضعیت ام اس به اثبات نرسیده است

6. مراقب محصولات گیاهی باشید.

تحقیقات کافی برای توصیه هیچ محصول گیاهی مناسب برای ام اس صورت نگرفته است. بعضی از این محصولات بر روند عملکرد داروها تاثیرگذار هستند. اگر قصد امتحان محصولات گیاهی را دارید، ابتدا با ارائه دهنده خدمات درمانی یا داروساز خود مشورت کنید

7. بر سبک عمومی زندگی سالم تمرکز کنید.

- داشتهن فعالیت بدنی برای اکثر افراد بی خطر است. برای آگاهی از انواع و مقدار فعالیت های فیزیکی مناسب برای خود، با ارائه دهنده خدمات درمانی یا یک مربی ورزشی دارای صلاحیت مشورت کنید.
- سیگار نکشید. سیگار کشیدن می تواند باعث افزایش سرعت پیشرفت بیماری ام اس شود

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 8-1-1 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

8-1-1 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می دهد. پس از تماس با 8-1-1 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «پنجابی») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

ا هلتلینک بی سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی رسانی بیشتر ارائه می گردند که پنداشته می شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز ہیلتھ لینک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.