

کاهش عوارض بیماری ام اس با تغییر رژیم غذایی

ایسکانیوز: علائم و نشانه‌هایی مانند بی‌حسی، خستگی و ناتوانی در راه رفتن برای مبتلایان به ام اس دردناک است، اما بیماران می‌توانند با تغییر رژیم غذایی کیفیت زندگی‌شان را ارتقا دهند.

انجمن ملی ام اس آمریکا به مبتلایان به بیماری ام اس توصیه کرده از رژیم غذایی فاقد چربی‌های اشباع و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ پیروی کنند.

دانشمندان پس از مطالعه دو ساله بر روی ۳۱۲ فرد مبتلا به بیماری ام اس پی بردند، افرادی که روزانه ۱۰ گرم روغن ماهی می‌خورند، در مقایسه با بیمارانی که چنین نمی‌کنند، عوارض کمتری بروز می‌دهند.

افرادی که طعم روغن ماهی‌آزارشان می‌دهد باید مکمل خوراکی امگا ۳ مصرف کنند. گردو، روغن دانه کتان و کبد ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند.

متخصصان انجمن ملی ام اس آمریکا توصیه کردند مصرف روزانه ۳ گرم مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ مفید است. افرادی که می‌خواهند بیش از این مقدار مصرف کنند باید از پزشک اجازه بگیرند.