

ساده‌ترین راه مقابله با پارکینسون چیست؟

24 آبان 1401

رعایت یک رژیم غذایی متعادل مواد مغذی مورد نیاز بدن از جمله ویتامین‌ها و مواد معدنی را تأمین می‌کند. مصرف برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات به شکل مکمل ممکن است به کاهش برخی از علائم بیماری پارکینسون کمک کند.

بیماری پارکینسون یک اختلال پیش‌رونده است که بر سیستم عصبی و نقاطی از بدن که اعصاب را کنترل می‌کنند، تأثیر می‌گذارد.

عددی از مکمل‌ها از جمله ویتامین‌های مختلف و اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است کمک کننده باشند؛ اگرچه تحقیقات بیشتری برای تعیین اثربخشی آن‌ها ضروری است. همچنین روش‌های طبیعی مانند رعایت رژیم غذایی مناسب و طب سوزنی ممکن است کمک کننده باشد. در ادامه به برخی از ویتامین‌هایی اشاره شده که ممکن است به کنترل بیماری پارکینسون کمک کند.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که می‌تواند در کاهش سطح رادیکال‌های آزاد نقش داشته باشد. سطح بالای رادیکال‌های آزاد می‌تواند به **استرس اکسیداتیو** منجر شود و خطر آسیب سلولی و التهاب را به همراه داشته باشد. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت، نشان داد کمبود ویتامین C ممکن است با بیماری پارکینسون ارتباط داشته باشد. ویتامین C ممکن است به عملکرد مغز کمک کند، بنابراین کمبود آن می‌تواند علائم این بیماری را تشدید کند.

ویتامین E

گروهی از محققان در سال ۲۰۱۹ به این نتیجه رسیدند که مواد غذایی حاوی ویتامین E می‌تواند برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. این نتیجه‌گیری بر اساس پاسخ ۲۰۰ نفر به یک پرسشنامه و انجام یک مصاحبه بود.

نیمی از شرکت کنندگان به بیماری پارکینسون مبتلا بودند و نیمی دیگر به این بیماری مبتلا نبودند. محققان همچنین مطالعه‌ای روی موش‌ها انجام دادند که تأیید کننده نتایج بدست آمده، بود. هرچند، محققان در مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۱ اظهار داشتند که هنوز شواهد کافی برای توصیه به مصرف مکمل‌های ویتامین E به عنوان بخشی از برنامه درمانی بیماری پارکینسون وجود ندارد.

اسیدهای چرب امگا ۳

نتایج مطالعات مختلف نشان داده که اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مفید باشد. بر اساس بررسی انجام شده در سال ۲۰۲۲، امگا ۳ ممکن است از طریق طیف

وسیع‌تری از فرآیندها همچون جلوگیری از التهاب برای بدن مفید باشد.

ویتامین D

کمبود ویتامین D شایع است و افراد مبتلا به بیماری پارکینسون نسبت به عموم مردم در معرض خطر بیشتری قرار دارند. کمبود این ویتامین ممکن است با شدت و پیشرفت بیماری در افراد مبتلا به پارکینسون ارتباط داشته باشد.