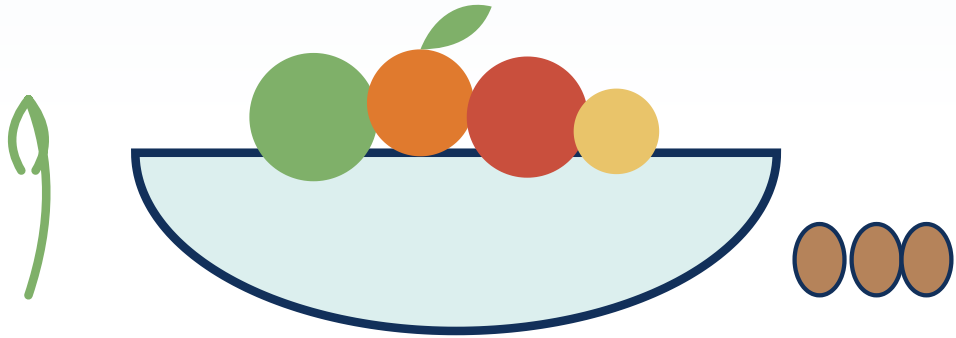
दिमाग़ की रक्षा करने वाला सादा भारतीय खाना

दिमाग़ के लिए आहार



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

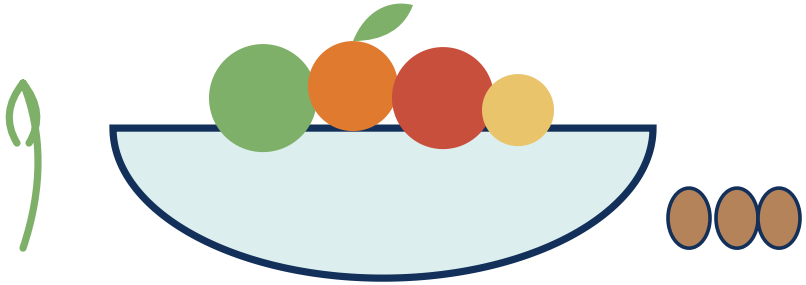
- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जाँचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जाँच) · CT ब्रेन · CSF जाँच · सभी खून की जाँचें

हर किसी को जाँच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

आपके दिमाग़ को भूख लगती है



शरीर की कुल ऊर्जा का लगभग पाँचवाँ हिस्सा दिमाग़ इस्तेमाल करता है। इसे नियमित भोजन, पर्याप्त पानी और कुछ ज़रूरी विटामिन व खनिज चाहिए।

> खाना छोड़ना और पानी कम पीना सिरदर्द और माइग्रेन के आम कारण हैं।



ज़रूरी पोषक तत्व और भारतीय स्रोत

विटामिन B12

दूध, दही, पनीर, अंडे, मछली। शाकाहारियों में अक्सर कम होता है – इससे झुनझुनी, कमज़ोरी और भूलना हो सकता है।

आयरन

हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, दालें, गुड़, खजूर, रागी। नींबू या आँवले के साथ लेने से बेहतर अवशोषण।

आयोडीन

केवल आयोडीन युक्त नमक इस्तेमाल करें – गर्भावस्था में शिशु के दिमाग़ के लिए ज़रूरी।

फ़ोलिक एसिड

हरी सब्ज़ियाँ, दालें। गर्भावस्था से पहले और दौरान लेने से शिशु की रीढ़ के दोष रुकते हैं।



दिमाग़ के लिए और अच्छे खाद्य

ओमेगा-३ वसा

अखरोट, अलसी, सरसों का तेल, मछली।

विटामिन D

हाथों और चेहरे पर १५–२० मिनट धूप। गोलियाँ लेने से पहले जाँच ज़रूरी।

साबुत अनाज और रेशा

ज्वार, बाजरा, ब्राउन राइस, गेहूँ का आटा – दिमाग़ को लगातार ऊर्जा।

रंग-बिरंगी सब्ज़ियाँ और फल

पालक, गाजर, चुकंदर, अमरूद, बेर – दिमाग़ की कोशिकाओं की रक्षा।

सेहतमंद थाली

- आधी थाली: सब्ज़ियाँ और फल
- चौथाई: साबुत अनाज
- चौथाई: दाल, पनीर, अंडे या मछली

किन चीज़ों को सीमित करें?

- **नमक** – ज़्यादा नमक से बीपी बढ़ता है, लकवे का सबसे बड़ा कारण
- **चीनी और मिठाई** – डायबिटीज़ नसों और रक्त-वाहिनियों को नुक़सान पहुँचाती है
- **तले और पैकेट वाले स्नैक्स**, ट्रांस फ़ैट
- **शराब** – नसें, याददाश्त और संतुलन बिगाड़ती है
- **तंबाकू, गुटखा** – लकवे का ख़तरा बहुत बढ़ाते हैं
- **ज़्यादा चाय-कॉफ़ी** – कम नींद, सिरदर्द

सावधान रहें

- महँगे 'याददाश्त टॉनिक' और 'ब्रेन बूस्टर' – सिद्ध लाभ नहीं
- बिना सलाह के बहुत सख़्त डाइट

विशेष स्थितियाँ

गर्भावस्था

शिशु के दिमाग़ के लिए आयरन, फ़ोलिक एसिड, आयोडीन युक्त नमक और संतुलित आहार।

बच्चे

स्कूल में जंक फ़ूड नहीं; दूध, अंडे या दाल, फल और घर का नाश्ता।

बुज़ुर्ग

पर्याप्त प्रोटीन और पानी; सलाह हो तो B12 और विटामिन D की जाँच।

मिर्गी

नियमित खाएँ; कुछ विशेष डाइट केवल डॉक्टर की देखरेख में।

माइग्रेन

नियमित भोजन और पानी; किन चीज़ों से सिरदर्द होता है, लिखें।

अपॉइंटमेंट

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, जाँचें व भर्ती

श्री वल्लभ नगर, छान होटल के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक ४२२००९

परामर्श: सुबह ११ – दोपहर ३ · जाँचें: सुबह १० – शाम ५

इमरजेंसी के लिए हॉस्पिटल २४ घंटे खुला

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

११, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

परामर्श: शाम ६ – रात ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

ऑनलाइन और जानकारी

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी अस्पताल जाएँ।