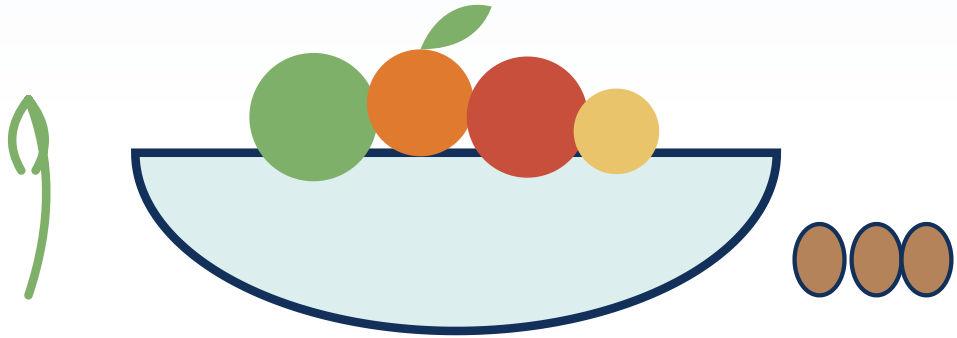
मेंदूचे रक्षण करणारा साधा भारतीय आहार

मेंदूसाठी आहार



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नस व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

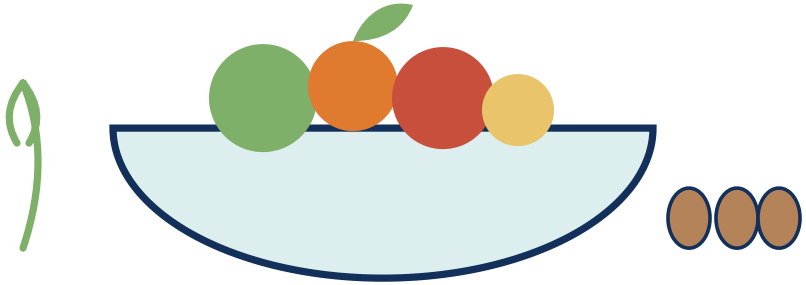
- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

तुमच्या मेंदूला भूक लागते



शरीराच्या एकूण ऊर्जेपैकी सुमारे पाचवा भाग मेंदू वापरतो. त्याला नियमित जेवण, पुरेसे पाणी आणि काही महत्त्वाची जीवनसत्त्वे व खनिजे लागतात.

> जेवण चुकवणे व पाणी कमी पिणे ही डोकेदुखी व मायग्रेनची सामान्य कारणे आहेत.



महत्त्वाचे पोषक घटक व भारतीय स्रोत

व्हिटॅमिन B12

दूध, दही, पनीर, अंडी, मासे. शाकाहारी लोकांमध्ये बहुधा कमी असते – त्यामुळे मुंग्या, अशक्तपणा व विस्मरण होऊ शकते.

लोह

हिरव्या पालेभाज्या, डाळी, गूळ, खजूर, नाचणी. लिंबू किंवा आवळ्यासोबत घेतल्यास चांगले शोषले जाते.

आयोडिन

फक्त आयोडिनयुक्त मीठ वापरा – गरोदरपणात बाळाच्या मेंदूसाठी आवश्यक.

फॉलिक ॲसिड

हिरव्या भाज्या, डाळी. गरोदरपणापूर्वी व दरम्यान घेतल्यास बाळाच्या मणक्याचे दोष टळतात.



मेंदूला पोषक आणखी पदार्थ

ओमेगा-३ स्निग्ध पदार्थ

अक्रोड, जवस (अळशी), मोहरीचे तेल, मासे.

व्हिटॅमिन D

हात व चेहऱ्यावर १५–२० मिनिटे ऊन. गोळ्या घेण्याआधी तपासणी आवश्यक.

पूर्ण धान्य व तंतुमय पदार्थ

ज्वारी, बाजरी, हातसडीचा तांदूळ, गव्हाचे पीठ – मेंदूला स्थिर ऊर्जा.

रंगीत भाज्या व फळे

पालक, गाजर, बीट, पेरू, बोरे – मेंदूच्या पेशींचे रक्षण.

आरोग्यदायी ताट

- अर्धे ताट: भाज्या व फळे
- पाव ताट: पूर्ण धान्य
- पाव ताट: डाळ, पनीर, अंडी किंवा मासे

कशावर मर्यादा ठेवावी?

- **मीठ** – जास्त मिठाने बीपी वाढतो, पक्षाघाताचे सर्वात मोठे कारण
- **साखर व मिठाई** – मधुमेहाने नसा व रक्तवाहिन्या खराब होतात
- **तळलेले व पाकिटबंद पदार्थ**, ट्रान्स फॅट
- **दारू** – नसा, स्मरणशक्ती व तोल बिघडवते
- **तंबाखू, गुटखा** – पक्षाघाताचा धोका खूप वाढवतात
- **जास्त चहा-कॉफी** – कमी झोप, डोकेदुखी

सावध राहा

- महागडी 'स्मरणशक्ती टॉनिक्स' व 'ब्रेन बूस्टर्स' – सिद्ध फायदा नाही
- सल्ल्याशिवाय खूप कडक डाएट

विशेष परिस्थिती

गरोदरपण

बाळाच्या मेंदूसाठी लोह, फॉलिक ॲसिड, आयोडिनयुक्त मीठ व संतुलित आहार.

मुले

शाळेत जंक फूड नको; दूध, अंडी किंवा डाळ, फळे व घरचा खाऊ.

वृद्ध

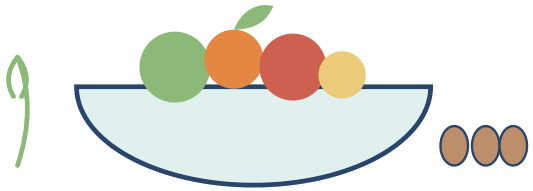
पुरेसे प्रथिने व पाणी; सल्ला दिल्यास B12 व व्हिटॅमिन D तपासणी.

एपिलेप्सी

नियमित जेवा; काही विशेष डाएट फक्त डॉक्टरांच्या देखरेखीखालीच.

मायग्रेन

नियमित जेवण व पाणी; कोणत्या पदार्थांनी डोके दुखते ते नोंदवा.



अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.