

## غذاهای قاتل قلب را بشناسید

چربی و نمک، دو ماده مضر برای قلب هستند که اگر میزان مصرف آن از دوران کودکی کنترل نشود، می‌تواند افراد زیادی را در دوران جوانی و سالمندی به عوارض و بیماری‌های قلبی مبتلا سازد.



چربی و نمک، دو ماده مضر برای قلب هستند که اگر میزان مصرف آن از دوران کودکی کنترل نشود، می‌تواند افراد زیادی را در دوران جوانی و سالمندی به عوارض و بیماری‌های قلبی مبتلا سازد.

روغن نباتی جامد، روغن پالم و نارگیل که در اغلب روغن‌های مخصوص سرخ کردن و شیرینی قنادی به کار برده می‌شود، چربی‌های حیوانی نظیر پیه و دنبه که در انواع خوراک‌های گوشتی، کباب، آبگوشت، سوسیس و کالباس، همبرگر و ناگت استفاده می‌شود، گوشت گوسفند که در مقایسه با سایر گوشت‌ها کلسترول و تری‌گلیسیرید بالاتری دارد، کله پاچه بخصوص بناگوش، چشم، مغز و احشایی چون دل و جگر که بیشترین میزان کلسترول را دارد، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، انواع سس‌های سفید، انواع غذاهایی که در روغن غوطه‌ور سرخ می‌شوند و کیک و شیرینی‌هایی که با خامه تهیه شده باشند، بتدریج با افزایش چربی خون باعث رسوب چربی و تنگ شدن و در نهایت گرفتگی عروق و سکنه قلبی و مغزی می‌شود.

هچنین مصرف زیاد نمک، موجب افزایش فشار خون می‌شود و فشار وارده به قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم و تمام رگ‌های خونی بدن را افزایش می‌دهد و اولین ضربه خود را با تورم بدن بخصوص در ناحیه پاها و قوزک نمایان می‌کند.

### غذاهای دوستدار قلب کدامند؟

برای کنترل چربی‌های رسوب‌کننده در رگ‌ها و افزایش چربی مفید، روزانه در حد یک تا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون و روغن کانولای اصل استفاده کنید. دانه‌های گیاهی چرب همچون کنجد و کتان و انواع مغزهای آجیلی خام همچون گردو، بادام زمینی، بادام درختی و تخمه آفتابگردان را روزانه در حد نصف استکان و ماهی‌های چرب مثل آزاد، ساردین، سالمون و ازون برون را به طور هفتگی مصرف کنید.

حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات، نان‌های سبوس‌دار و سویا به دلیل داشتن مواد فیبری و بخصوص سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کنترل کلسترول خون کمک می‌کنند.

قند، شکر، عسل، خرمای رسیده و بسیار شیرین و تمام مواد غذایی نشاسته‌ای به دلیل افزایش قند خون و تبدیل آن به چربی، موجب افزایش چربی خون می‌شوند. همه مواد غذایی خام بخصوص سبزیجات، حاوی درصدی سدیم هستند و با توجه به این که اغلب محصولات کارخانه‌ای بویژه پنیر، رب گوجه‌فرنگی و انواع نان صنعتی و سنتی بیشترین میزان نمک و سدیم مخفی را در ترکیبات خود دارند، در نتیجه استفاده از نمک بر سر سفره غذا مجاز نیست و توصیه می‌شود برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، کلیوی و پرفشاری خون در تمام محصولات کارخانه‌ای و غذاهای خانگی از نمک‌های رژیمی که 50 درصد آن سدیم و 50 درصد دیگر آن حاوی پتاسیم است، استفاده کنید.

مصرف دو تا سه لیوان شیر و ماست کم چرب و پنیر کم‌نمک به مقدار 30 گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است. مصرف سفیده تخم‌مرغ برای مبتلایان بیماری‌های قلبی به دلیل نداشتن کلسترول محدودیتی ندارد، اما زرده تخم‌مرغ نباید بیش از دو عدد در هفته استفاده شود، ضمن این که در مصرف ادویه تند و مواد کافئین‌دار مثل قهوه و چای پررنگ به دلیل افزایش ضربان قلب زیاده‌روی نکنید.

فاخره بهبهانی

دانش و سلامت