



## مضرات «رژیم غذایی کاری اجتماعی» ۱۷ میلیون مرگ قلبی

محققان می گویند رژیم غذایی موسوم به «رژیم غذایی کاری اجتماعی» مضرات زیادی برای قلب به همراه دارد.

محققان می گویند رژیم غذایی موسوم به «رژیم غذایی کاری اجتماعی» مضرات زیادی برای قلب به همراه دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشکده پزشکی آیسان نیویورک سیتی در دنیای تجاری امروز و سفرهای متوالی و بدون توقف که مصرف غذاهای سالم خانگی جایش را به مصرف غذاهای جاده ای داده است، ریسک ابتلا به تصلب شریان هم رو به افزایش است.

رژیم غذایی متداول کاری امروز مملو از گوشت قرمز، نوشیدنی های قندی، اسنک های فرآوری شده و مشروبات الکلی است. این نوع رژیم غذایی مضرات سنگینی برای سلامت قلب دارد.

دکتر ولنتاین فاستر، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «ما دریافتیم رژیم غذایی کاری اجتماعی بیش از هر رژیم غذایی دیگری موجب افزایش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می شود.»

حتی محققان دریافته اند این نوع رژیم غذایی به مراتب بدتر از رژیم غذایی موسوم به «رژیم غذایی غربی» است.

فاستر در ادامه عنوان می کند: «این رژیم غذایی کاری حقیقتاً رژیم بدی است. موجب سفت شدن عروق شده و به شدت در ریسک ابتلا به بیماری قلبی-عروقی، قاتل شماره یک جهان، نقش دارد.»

طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، تصلب شریان ناشی از تشکیل پلاک در عروق است که ریسک لخته شدن خون، حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. بیماری قلبی عروقی سالانه موجب مرگ بیش از ۱۷ میلیون نفر در دنیا می شود.

برای کاهش این ریسک، انجمن قلب آمریکا بر کاهش مصرف گوشت قرمز و شیرینی جات و مصرف بیشتر میوه، سبزیجات، غلات کامل سبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، ماهی و مرغ بدون پوست و مغزیجات آجیلی تاکید می کند.