

قبل از سیرشدن دست از غذا بکشید

برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است که تغییراتی در چربی خون را سبب می‌شود و در ابتدا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی - عروقی نقش بسیار مهمی دارد.



برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است که تغییراتی در چربی خون را سبب می‌شود و در ابتدا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی - عروقی نقش بسیار مهمی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، مطالعات نشان داده است جوامعی که از رژیم غذایی با کلسترول و چربی جامد کمتری برخوردارند، میزان بروز بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش یافته و به دنبال آن میزان چربی خون آنها نیز کمتر می‌شود.

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند در ایجاد چاقی، افزایش چربی خون، دیابت و افزایش فشار خون موثر باشد. این عوامل زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.

بیماری‌های قلبی - عروقی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر و از عمده‌ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه به شمار می‌روند. در ایران نیز سالانه حدود 40 درصد مرگ و میر به بیماری‌های قلبی - عروقی مربوط می‌شود.

برخی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهند که از آنها به عنوان عوامل خطر نام برده می‌شود. فردی که حداقل دارای یکی از این عوامل خطر باشد آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی خواهد داشت.

بر اساس اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، تغذیه نامناسب، فشار خون بالا، چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید)، استعمال سیگار، فشار روحی روانی، بی‌تحركی، سن و جنس (مردان بالای 45 سال، زنان بالای 55 سال)، داشتن زمینه ارثی بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی و دیابت از جمله عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌روند.

برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی توجه به عواملی مانند کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و تاکید بر مصرف گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی لازم است. همچنین توصیه می‌شود تا حد امکان از غذاهای سرخ شده و مصرف روغن‌های جامد، حیوانی و نباتی خودداری شود.

گنجاندن روغن‌های مایع مانند زیتون، کانولا، در برنامه غذایی روزانه، مصرف انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، فندق و ... به عنوان بخشی از چربی روزانه، کاهش مصرف نمک و فرآورده‌های غذایی شور، مصرف ماهی حداقل 2 بار در هفته، محدود کردن مصرف غذاهایی مانند مغز، قلوه، کله و پاچه، استفاده از سیر و پیاز به عنوان طعم دهنده غذاها، مصرف شیر و فرآورده‌های کم چرب آن، استفاده از نان‌های سبوس‌دار و فرآورده‌هایی که از غلات سبوس‌دار تهیه می‌شوند نیز در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی موثرند.

همچنین دست کشیدن از غذا قبل از سیرشدن، افزایش مصرف سبزی و میوه در برنامه غذایی روزانه، مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه به منظور بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح با توجه به ویژگی‌های فردی هر شخص، ورزش منظم و فعالیت بدنی روزانه و حفظ وزن بدن در حالت طبیعی در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی بسیار موثر است.