



مصرف غذاهای آماده، سن گرفتگی عروق را به 25 سال کاهش داده است

رئیس انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: حدود 20 تا 30 مردم از فست فودها (غذاهای آماده) استفاده می‌کنند که این امر باعث شده است، سن شروع گرفتگی رگ‌ها از 35 سالگی به 25 سالگی برسد.

همشهری آنلاین: رئیس انجمن پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: حدود 20 تا 30 مردم از فست فودها (غذاهای آماده) استفاده می‌کنند که این امر باعث شده است، سن شروع گرفتگی رگ‌ها از 35 سالگی به 25 سالگی برسد.

دکتر ایرج خسرونیا در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا، با اشاره به اینکه سندرم متابولیک تهدیدی جدی برای سلامتی مردم است، در خصوص علایم این بیماری گفت: با توجه به اینکه متاسفانه شیوع چاقی در جوانان رو به افزایش است، مشکلاتی مانند افزایش فشارخون، دیابت و بیماری‌های انسدادی رگ‌ها خصوصا گرفتگی عروق قلب گریبانگیر جوانان شده است.

وی افزود: حدود 20 تا 30 درصد مردم از فست فودها استفاده می‌کنند که این امر باعث خواهد شد، در آینده ای نه چندان دور جوانانی که امروز به فکر چاقی خود نیستند و از این مواد غذایی پرکالری استفاده می‌کنند، دچار مشکلات عدیده ای شوند.

به گفته رئیس انجمن پزشکان متخصص داخلی، مصرف غذاهای آماده یکی از مهمترین عوامل ایجاد چاقی، دیابت و تنگی عروق است که این امر باعث شده سن گرفتگی رگ‌ها که عمدتا از سن 35 سالگی آغاز می‌شود، به حدود سن 20 تا 25 سالگی برسد و بیماران قلبی که سابقا افراد بالای سن 35 سال را شامل می‌شوند متاسفانه امروزه در بین جوانان 20 تا 25 ساله نیز دیده می‌شود.

این متخصص داخلی با بیان اینکه مصرف زیاد نمک باعث بالا رفتن فشار خون و ناراحتی‌های کلیوی می‌شود، اولین راهکار تضمین سلامتی جوانان را عدم مصرف غذاهای آماده و فست فودها دانست و تاکید نمود: بهتر است جوانان مصرف این نوع غذاها را که علاوه بر کالری زیاد، دارای مقدار نمک بالایی هستند (کنسروها، سوسیس و کالباس) را به حداقل برسانند. وی بالا رفتن و افزایش فشار خون و تنگی عروق را عوارض خطرناک رژیم غذایی دانست و گفت: استفاده از فست فودها باعث تجمع چربی در بدن و افزایش کلسترول بد خون (LDL) می‌شود.

وی در ادامه یادآور شد: چاقی شکمی و کم‌ری اولین زنگ خطری است که باعث بروز گرفتگی و سختی رگ‌های بدن و عروق قلبی می‌شود.

دکتر خسرونیا خاطرنشان کرد: علی‌رغم اینکه مصرف روغن‌های مایع بهتر از روغن‌های جامد است ولی باید توجه داشت که مصرف روغن مایع نیز باعث ورود کالری زیاد به بدن می‌شود که باید مصرف آن هم به حداقل برسد.

رئیس انجمن پزشکان متخصص داخلی بر مصرف روغن‌های گیاهی تاکید و اظهار کرد: بهترین روغن گیاهی، روغن هسته انگور است که باعث افزایش HDL (کلسترول خوب خون) شده و از رسوب چربی‌ها در عروق جلوگیری می‌نماید.