



استفاده از غذاهای پرچرب و پرنمک سلامت مردان را به خطر می اندازد

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران گفت: «مردان معمولاً به دلیل اشتغال در اکثر مواقع غذا را در محل کار صرف می کنند و غذاهای تهیه شده در رستوران ها معمولاً بسیار پرچرب و پرنمک است و این دو عامل از عواملی مهمی هستند که سلامت قلب مردان را به خطر می اندازد.»

مسئول کمیته آموزش همگانی انجمن تغذیه ایران گفت: «مردان معمولاً به دلیل اشتغال در اکثر مواقع غذا را در محل کار صرف می کنند و غذاهای تهیه شده در رستوران ها معمولاً بسیار پرچرب و پرنمک است و این دو عامل از عواملی مهمی هستند که سلامت قلب مردان را به خطر می اندازد.»

برلیانت بزرگمهر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «مردان به طور معمول مردان بیش از زنان در معرض بیماری های قلبی و عروقی مانند اختلالات قلبی و عروقی و نیز سکتة های قلبی قرار دارند که نداشتن تغذیه صحیح می تواند در بروز این بیماری ها نقش داشته باشد.»

وی در ادامه افزود: «مردان معمولاً به دلیل اشتغال در اکثر مواقع غذا را در محل کار صرف می کنند و غذاهای تهیه شده در رستوران ها معمولاً بسیار پرچرب و پرنمک است و این دو عامل از عواملی مهمی هستند که سلامت قلب مردان را به خطر می اندازد و علاوه بر آن عاملی برای بالا رفتن چربی خون و فشارخون مردان است.»

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: «بهتر است که آقایان غذاهای تهیه شده در منزل را با خود برای صرف ناهار ببرند و البته این غذاها هم بایستی کمتر سرخ شده باشد و یا از نمک و چربی زیاد در این غذاها استفاده نشده باشد و نکته دیگر اینکه این است که آقایان کمتر از سالاد و سبزی در غذای خود استفاده می کنند و لازم است که سالاد و سبزی را در برنامه غذایی خود جای دهند و البته این مواد غذایی را هم از خانه بایستی با خود ببرند.»

البته بایستی از سس های پرچرب و مایونز کمتر در سالاد خود استفاده کنند و بهتر است که سس سالاد خود را از روغن زیتون و آب لیموی تازه و ماست کم چرب تهیه و استفاده کنند.»

خانم بزرگمهر افزود: «سالاد و سبزی ها حاوی ویتامین ها و مواد معدنی و فیبر بالا هستند که در کاهش چربی های نامطلوب خون و کاهش فشار خون و نیز سلامت قلب مردان تاثیر بسزایی دارد، همچنین استفاده از پیاز و سیر که حاوی فیتوکمپل هستند که (یک نوع مواد شیمیایی طبیعی موجود در مواد غذایی است) توصیه می شود چرا که در پیشگیری از سرطان نقش بسیاری داشته و برای سلامت انسان بسیار مفید است.»

وی گفت: «مردان علاقه بسیاری به مصرف گوشت قرمز دارند که در بالا بردن چربی نامطلوب خون و نیز فشارخون تاثیر دارند که باید مصرف این نوع گوشت را برای حفظ سلامت خود کاهش دهند.»

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: «مردان به دلیل اشتغال به کار و کمبود وقت، ورزش را از کارهای روزانه خود حذف می کنند و این از فاکتورهای مهمی است که به سلامت قلب آسیب می رساند و با کاهش تحرک و ورزش نکردن معمولاً مردان گرفتار چاقی های بالای کمر و بزرگ شدن شکم می شوند که بسیار خطرناک بوده و این چربی ها وارد قلب شده و ایجاد گرفتگی عروق می کند ولی خوشبختانه این نوع چاقی که به آن چاقی مردانه گویند به راحتی و با ورزش و پیاده روی کردن قابل درمان است.»

وی در پایان تصریح کرد: «مردان از مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک پرهیز کنند و سعی کنند حتی الامکان سالاد و سبزیجات را در برنامه غذایی خود جای دهند و سالاد و میوه های ترش را با نمک کمتر استفاده کنند و استفاده از ماهی به صورت 2 بار در هفته توصیه می شود چرا که در پیشگیری از دیابت و بیماری های قلبی و عروقی و فشارخون مفید است و ورزش و پیاده روی را فراموش نکنند.»