

## رژیم غذایی بیماران قلبی



شکی وجود ندارد که بیماری قلبی و رژیم غذایی با یکدیگر مرتبط هستند. می‌توان به‌سادگی با رعایت یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داد.

شکی وجود ندارد که بیماری قلبی و رژیم غذایی با یکدیگر مرتبط هستند. می‌توان به‌سادگی با رعایت یک رژیم غذایی سالم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داد.

به‌دلیل این اصل شناخت شده، اکثر مردم مایلند بیشتر در مورد یک رژیم غذایی سالم که عملکرد قلب را بهبود می‌بخشد اطلاعات کسب کنند. در ادامه مطالب مفیدی راجع به رژیم‌های غذایی مناسب و سازگار با قلب را مرور می‌کنیم.

اولین مطلبی که باید بدانید این است که یک رژیم غذایی سالم و خوب واقعا چه نوع رژیمی است. یک رژیم خوب و مناسب، رژیمی است که دارای پروتئین متعادل، چربی‌های غیراشباع، کربوهیدرات، میوه و سبزیجات است.

به گزارش ایزابین آرتیکلز، پروتئین‌ها باید از گوشت‌های کم‌چرب، ماهی و فراورده‌های لبنی تأمین شوند. کربوهیدرات‌ها در غذاهایی که حاوی نشاسته هستند مانند نان و ماکارونی یافت می‌شود. به‌راستی چگونه مواد غذایی مصرفی می‌تواند بر سلامت قلب تأثیر گذارد؟ یک رژیم غذایی خوب می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و علاوه بر این، قادر است میزان چربی بدخون (کلسترول LDL) را کاهش و چربی خوب خون (کلسترول HDL) را افزایش دهد. این موضوع بسیار حائز اهمیت است زیرا کلسترول HDL چربی را از قلب به کبد- محل پردازش آن- منتقل خواهد کرد.

رژیم غذایی خوب می‌تواند وزن شما را در بهترین شرایط نگاه دارد و در این صورت قلب تحت فشار وزن اضافه قرار نمی‌گیرد. به علاوه اگر شما از یک برنامه غذایی خوب برخوردار باشید و در عین حال به حمله قلبی دچار شوید، شانس بیشتری برای نجات از آن خواهید یافت.

این گزارش می‌افزاید، منظم‌خواری نخستین گام برای رعایت یک رژیم سالم است. شما باید ضمن عمل به این نکته، میزان غذاهای شیرین مصرفی خود را نیز کاهش دهید. ثابت شده است که مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌ها کندتر انرژی آزاد می‌کنند؛ یعنی اینکه بعد از خوردن این نوع مواد سطح قند خون شما به‌طور ناگهانی بالا نمی‌رود. به همین دلیل شما باید مصرف غذاهای شیرین را تقلیل دهید.

چربی موجود در این رژیم نیز یکی از نکات مهم دیگر است که باید به آن توجه شود. بدن شما در طول روز به مقدار اندکی چربی نیاز دارد، اما همان‌طور که می‌دانید اکثر مردم بیش از میزان مورد نیاز بدن چربی مصرف می‌کنند. چربی‌های اشباع نمی‌توانند به راحتی چربی‌های غیراشباع هضم شوند و در نتیجه میزان چربی عروق خونی را افزایش می‌دهند.

نکته‌ای که اکثر مردم از آن بی‌اطلاع هستند این است که آنها باید مصرف نمک را نیز کاهش دهند. رژیم غذایی پرنمک، فشار خون را بالا می‌برد و این عارضه یکی از فاکتورهای خطرآفرین برای قلب به شمار می‌رود. فشار خون بالا قلب را وادار می‌کند که برای تسهیل جریان خون سخت‌تر کار کند که به مرور زمان باعث ضعف عروق و تشکیل لخته می‌شود. هر چیزی را که می‌خوریم حاوی نمک است، از این رو ممکن است ارزیابی میزان نمک مصرفی کار بسیار دشواری باشد؛ بنابراین سعی کنید حین صرف و پخت غذا، از اضافه کردن نمک اضافی و مصرف مواد غذایی نمک‌سود شده مثل آجیل‌های شور خودداری کنید. بیماری‌های قلبی و رژیم غذایی با یکدیگر رابطه تنگاتنگ دارند. یک رژیم غذایی خوب نه تنها کلا برای بدن‌تان مفید است بلکه از فشار وارد بر قلب‌تان نیز می‌کاهد.