

بهترین غذاها برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی



تغذیه، تنها عامل بیماری‌های قلبی نیست و شما هم مجبور نیستید تمام غذاهای بد را کنار بگذارید. اما می‌توانید رژیم غذایی سالم‌تری در پیش بگیرید که برای سلامت قلبتان مفید باشد.

تغذیه، تنها عامل بیماری‌های قلبی نیست و شما هم مجبور نیستید تمام غذاهای بد را کنار بگذارید. اما می‌توانید رژیم غذایی سالم‌تری در پیش بگیرید که برای سلامت قلبتان مفید باشد.

مرغ، بوقلمون و گاهی گوشت قرمز کم‌چرب

مصرف زیاد گوشت قرمز، نه تنها ریسک بیماری قلبی را افزایش می‌دهد، بلکه عاملی برای ابتلا به دیابت، بیماری‌های کلیوی و عفونت‌هاست. انتخاب منابع گوشت کم‌چرب از قلب شما در برابر آسیب محافظت می‌کند. بوقلمون، مرغ و گوشت گوساله کم‌چربی، در مقادیر کم بی‌خطر و سالم هستند. یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که منابع پروتئین حیوانی را بخشی از تغذیه‌تان کنید، نه اینکه تمام نیاز روزانه‌تان را با آن تأمین کنید.

ماهی و غذاهای دریایی

منابع دریایی را فراموش نکنید. ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۲ است که می‌تواند ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. قلب شما با خوردن چند وعده ماهی در هفته، بهره‌های زیادی خواهد برد. میگو نیز منبع بسیار خوبی است.

مغزها و دانه‌ها

مغزها و دانه‌ها همیشه هم بهترین میان وعده نیستند چون اگر در مصرفشان زیاده‌روی کنید، میزان کالری دریافتی‌تان خیلی زیاد خواهد شد. اما می‌توانید آن‌ها را با فیبر، چربی‌های سالم و پروتئین میل کنید. می‌توانید دانه‌ها را به جو دوسر، اسموٹی‌ها، نان‌ها و سالادهای تازه اضافه کنید.

غلات کامل

زمان آن است که نان سفید را کنار بگذارید و به جای صبحانه‌های بسیار شیرین و غلات آماده‌ی پر از قند سراغ غلات کامل یا سیوس‌دار بروید. با افزایش مصرف فیبر، سلامت قلبتان هم بیشتر خواهد شد. یادتان باشد اینکه یک غذای فرآوری شده از غلات کامل تهیه شده است دلیل نمی‌شود بدون قند اضافی و غلات فرآوری شده باشد.

میوه‌ها و سبزی‌ها

آیا به اندازه‌ی کافی میوه و سبزی می‌خورید؟ میوه‌ها و سبزی‌ها ضامن سلامت قلب هستند، گوارش را بهبود می‌دهند و ریسک ابتلا به یک سری از سرطان‌ها را می‌کاهند. فیبر زیاد میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند کلسترول کلی خون را کاهش بدهد که در ارزیابی سلامت قلب، فاکتور بسیار مهمی است. وقتی میوه و سبزی بیشتری می‌خورید، احتمال مصرف نمک زیاد، چربی‌های اشباع و قند اضافی هم کم خواهد شد.

لوبیاها

لوبیا فیبر و پروتئین دارد و اشتها را کم می‌کند. هر چه بیشتر بتوانید اشتهاها را کنترل کنید، احتمال اینکه پرخوری کنید هم کمتر می‌شود. جایگزین کردن چند وعده از گوشت قرمز با لوبیا، از میزان چربی‌های

اشباعی که مصرف می‌کنید کم می‌کند. لوبیا را به روش‌های بسیار متنوعی می‌توانید وارد رژیم غذایی‌تان کنید.

سایر عادت‌هایی که از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند

تغذیه‌ی درست، حفظ وزن سالم و سیگار نکشیدن، ریسک بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورد ما فقط همین‌ها نیست؛ اگر می‌خواهید سلامت قلبتان را در بلندمدت حفظ کنید:

. حداقل ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش بکنید.

. به اندازه‌ی کافی بخوابید.

. تکنیک‌های کنترل استرس را یاد بگیرید.

شما اجازه دارید استراحت کنید، تفریح کنید و از غذاهای مورد علاقه‌تان لذت ببرید. غذاهای سالم و ورزش باید بخشی از زندگی روزمره‌تان باشد. شاید در نگاه اول سخت به نظر برسد، اما اگر به آن پایبند بمانید شگفت زده خواهید شد که زندگی‌تان چطور تغییر کرده و کیفیت آن بالا می‌رود.