

غذاهای ممنوع پس از حمله قلبی



در شرایطی که پس از یک حمله قلبی به افراد توصیه می شود هرچه بیشتر میوه مصرف کنند، اما بهتر است پیش از مصرف گریپ فروت با پزشک خود درباره عوارض جانبی احتمالی آن صحبت کنید.

در شرایطی که پس از یک حمله قلبی به افراد توصیه می شود هرچه بیشتر میوه مصرف کنند، اما بهتر است پیش از مصرف گریپ فروت با پزشک خود درباره عوارض جانبی احتمالی آن صحبت کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، شرایط بقا پس از یک حمله قلبی می تواند دشوار و منزوی کننده باشد. مسیر ریکاوری طولانی و اغلب دردناک است زیرا بیمار باید تغییرات سبک زندگی و غذایی که برای کمک به بهبود شرایط قلب طراحی شده اند را در دستور کار خود قرار دهد.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "دیلی میل"، هر ساله افراد بسیاری در سراسر جهان حملات قلبی را تجربه می کنند. پزشکان و متخصصان تغذیه در این زمینه توافق دارند که بهترین روش برای پیشگیری از حمله قلبی دوم تغییر در رژیم غذایی، ورزش و عادات دیگر است. در ادامه با برخی از مواد غذایی که باید پس از تجربه حمله قلبی از آنها پرهیز کرد، بیشتر آشنا می شویم.

پاپ کورن کره ای

پاپ کورن ساده می تواند فواید سلامت بسیاری نسبت به تنقلات دیگر داشته باشد زیرا حاوی فیبر و آنتی اکسیدان ها است. با این وجود، بیشتر محصولات تجاری حاوی کره و مقدار زیادی نمک هستند که چربی و سدیم زیادی را وارد بدن می کنند. اگر به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اید از مصرف پاپ کورن های کره ای پرهیز کنید.

پنیر

در شرایطی که نیاز نیست برای همیشه از مصرف پنیر پرهیز کنند، اما افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اند باید نسبت به مصرف این ماده غذایی توجه داشته و حد اعتدال را رعایت کنند. غذاهای سرشار از چربی های اشباع، مانند پنیر، باید به میزان کم مصرف شوند.

فلفل های چیلی

دوستداران ادویه ممکن است پس از تجربه یک حمله قلبی به کاهش میزان مصرف آن نیاز داشته باشند. فلفل های چیلی تند به واسطه کپسایسین موجود در خود می توانند موجب تورم رگ های خونی شوند و از این رو فشار خون کاهش یابد. همچنین، آنها سرشار از بتا-کاروتن هستند که در زمان مصرف به صورت مکمل نشان داده است خطر حملات قلبی را افزایش می دهد.

روغن نارگیل

امروزه، روغن نارگیل از محبوبیت بسیاری برخوردار شده است و در هر چیزی از محصولات مراقبت از مو تا نرم کننده های پوست یافت می شود، اما این محصول می تواند پس از یک حمله قلبی برای قلب مضر باشد. بنابر گزارش دانشکده پزشکی هاروارد، چربی اشباع حدود 90 درصد روغن نارگیل را تشکیل داده که 26 درصد بیشتر از کره است و افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اند باید از مصرف آن پرهیز کنند.

سس خامه ای

سس خامه ای به طور سنتی با استفاده از کره یا روغن، آرد سفید، و شیر پر چرب یا خامه تهیه می شود. هر یک از آنها در فهرست موسسه ملی سلامت آمریکا برای غذاهایی که باید به منظور حفظ سلامت قلب از آنها پرهیز کرد، جایگاه

بالایی دارند. کره، روغن، و لبنیات حاوی چربی اشباع بیشتر از مقدار مصرف توصیه شده روزانه هستند و آرد سفید پالایش شده موجب افزایش وزن می شود که تنش بیشتری به قلب وارد می کند.

نودل های تخم مرغی

نودل های تخم مرغی به نظر می رسد جایگزین های دوستدار قلب برای پاستای نشاسته ای هستند، اما مشکل این است که آنها حاوی کلسترول تخم مرغ بدون دیگر مواد مفید این ماده غذایی مانند پروتئین و ویتامین های B هستند.

غذاهای سرخ شده

پرهیز از غذاهای سرخ شده برای افرادی که حمله قلبی را تجربه کرده اند چندان جای شگفتی ندارد، اما گاهی اوقات غذاهای سرخ شده برچسب سالم را یدک می کشند زیرا با استفاده از روغن های سالم &ZWNJ;تر مانند روغن زیتون یا کانولا تهیه شده اند. اما روغن های سالم &ZWNJ;تر نیز باید به میزان کم مصرف شوند و حتی سرخ کردن غذا در یک روغن سالم نیز می تواند برای کاهش وزن و سلامت قلب مضر باشد. روغن ها از چربی تهیه می شوند که دو برابر کالری بیشتر نسبت به غذاهایی دارند که از پروتئین یا کربوهیدرات تهیه شده اند.

گریپ فروت

در شرایطی که پس از یک حمله قلبی به افراد توصیه می شود هرچه بیشتر میوه مصرف کنند، اما بهتر است پیش از مصرف گریپ فروت با پزشک خود درباره عوارض جانبی احتمالی آن صحبت کنید. گریپ فروت می تواند با برخی داروهای قلب، از جمله داروهای کاهنده کلسترول مانند سیمواستاتین (زوکور) تداخل ایجاد کند.

کیل و اسفناج

این ممکن است عجیب به نظر برسد، زیرا سبزیجات برگدار به طور معمول به واسطه فواید سلامت خود شناخته شده هستند، اما تعامل کیل و اسفناج با برخی داروها می تواند موجب عوارض جانبی مضر شود. اگر فردی پس از حمله قلبی وارفارین، یک داروی رقیق کننده خون، مصرف می کند، برخی سبزیجات برگدار به ویژه اسفناج و کیل ممکن است با اثرات ضد لخته شدن خون وارفارین تداخل ایجاد کنند. خوشبختانه جایگزین هایی برای وارفارین وجود دارند که کارآمدتر، ایمن &ZWNJ;تر، آسان &ZWNJ;تر برای استفاده، بی نیاز از نظارت و مهم &ZWNJ;تر این که بدون ایجاد تداخل با برخی غذاها هستند.

کالباس

کالباس می تواند حاوی سدیم قابل توجهی باشد و ممکن است قلب را تضعیف کند. نیترات سدیم اغلب به عنوان یک نگهدارنده در کالباس ها استفاده می شود و پژوهش صورت گرفته در کلینیک مایو نشان داده است که مواد نگهدارنده مانند آن می توانند موجب سخت شدن سرخرگ های انسان شوند.

مکمل های غیر لبنی قهوه

تنها به دلیل این که در یک مکمل قهوه از شیر استفاده نشده است، به معنای آن نیست که برای قلب شما مشکلی ایجاد نمی کند. افرادی که به تازگی یک حمله قلبی را تجربه کرده اند باید از مصرف چربی های اشباع پرهیز کنند. مکمل های قهوه غیرلبنی کم چرب می توانند همراه کننده باشند. به طور معمول در هر فاشق چایخوری از آنها یک گرم چربی اشباع وجود دارد و اگر روزانه قهوه می نوشید ممکن است میزان چربی دریافتی شما بیشتر از آن چیزی باشد که تصور می کنید.