

باورهای اشتباه درباره سلامت قلب

قلب یکی از اندام‌های کلیدی بدن انسان است که وظیفه پمپاژ خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی به سراسر بدن را بر عهده دارد. برای حفظ سلامت این اندام باید از دروغ‌های کوچک و باورهای اشتباه که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است، پرهیز کنید.



به گزارش تابناک به نقل از عصر ایران به نقل از "اوریدی هلت"، قلب یکی از اندام‌های کلیدی بدن انسان است که وظیفه پمپاژ خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی به سراسر بدن را بر عهده دارد. برای حفظ سلامت این اندام باید از دروغ‌های کوچک و باور‌هایی اشتباه که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است، پرهیز کنید.

کلسترول بد (LDL) خون من بالا است، اما سطوح کلسترول خوب (HDL) خونم نیز بالا است، پس دلیلی برای نگرانی وجود ندارد

اگر همزمان با سطوح کلسترول بد، سطوح کلسترول خوب خون شما نیز بالا باشد، در محدوده امن قرار ندارید. سطوح بالای کلسترول خوب (۶۰ یا بیشتر) به آن اندازه نیست که بر سطوح بالای کلسترول بد (۱۶۰ یا بیشتر) برتری داشته باشد. حدود یک دهه قبل، باور بر این بود که بالا بودن سطوح کلسترول خوب، انسان را از خطر دور نگه می‌دارد. اما مطالعات ژنتیکی جدید همانند موردی که در مارس ۲۰۱۸ در نشریه Circulation منتشر شد، نشان داده اند که احتمال افزایش خطر بیماری قلبی حتی در صورت بالا بودن سطوح کلسترول خوب خون نیز وجود دارد.

کلسترول خوب همانند یک ماشین جمع‌آوری زباله عمل می‌کند و کلسترول بد را از جریان خون به کبد منتقل می‌کند. کبد نیز کلسترول بد را راهی روده بزرگ می‌کند تا از بدن دفع شود. اما از نظر ژنتیکی، برخی افراد می‌توانند دارای سطوح بالای کلسترول خوب باشند که عملکرد درستی ارائه نمی‌کند، و بالعکس، برخی دارای سطوح پایین کلسترول بد باشند که عملکردی بسیار قوی دارد.

باید به این نکته توجه داشت که کلسترول خوب همانند یک نوشدارو عمل نمی‌کند. اگر هر یک از اعداد کلسترولی شما در سطوح مطلوب قرار ندارد، برای اصلاح این شرایط با پزشک خود مشورت کنید.

به طور خاص، به کلسترول کلی که شامل سطوح کلسترول خوب، کلسترول بد و تری‌گلیسیرید می‌شود، توجه داشته باشید. سطوح مطلوب کمتر از ۲۰۰ برای کلسترول کلی و کمتر از ۱۰۰ برای کلسترول بد هستند.

استاتین‌ها دارای عوارض جانبی مختلفی هستند، پس آن‌ها را مصرف نمی‌کنم
استاتین‌ها می‌توانند موجب برخی عوارض جانبی شوند که از آن جمله می‌توان به درد‌های عضلانی اشاره کرد. مطالعات نشان داده اند که درد‌های عضلانی در ۷ تا ۱۵ درصد از بیمارانی که استاتین‌ها را مصرف می‌کنند، رخ می‌دهند. اما درد‌های عضلانی همانند یک حمله قلبی یا سکته مغزی که می‌توانند در نتیجه سطوح بالا و کنترل نشده کلسترول بد رخ دهند، زندگی انسان را در معرض خطر قرار نمی‌دهند.

به واسطه کاهش سطوح کلسترول بد، استاتین‌ها نشان داده اند که از مرگ، حملات قلبی، سکته‌های مغزی و نیاز به جراحی عروق برای رفع انسداد سرخرگ‌ها پیشگیری می‌کنند.

افزون بر این، شما چند گزینه در اختیار دارید. اگر به واسطه مصرف یک استاتین با یک عارضه جانبی مواجه شده‌اید، با پزشک خود درباره امتحان کردن گزینه‌ای دیگر صحبت کنید. همچنین، به خاطر داشته باشید که برخی استاتین‌ها عملکرد بلند مدت دارند. بر همین اساس، اگر دو یا سه بار در هفته نیز آن‌ها را مصرف کنید (ابتدا با پزشک خود مشورت کنید)، ممکن است از فواید کاهش سطوح کلسترول بد برخوردار شوید و این در شرایطی است که احتمال مواجهه با عوارض جانبی مصرف این داروها، مانند درد‌های عضلانی، به حداقل می‌رسد.

من ورزش می‌کنم، پس می‌توانم هر چیزی را که دوست دارم مصرف کنم
ورزش منظم دلیل بر آن نمی‌شود تا یک رژیم غذایی ناسالم که حاوی غذاهایی سرشار از چربی‌های مضر برای قلب است را دنبال کنید. مصرف زیاد چربی‌هایی مانند چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس حتی در صورت ورزش منظم نیز می‌تواند سلامت قلب و رگ‌های خونی را در معرض خطر قرار دهد.

چهار جلسه ۴۰ دقیقه ای ورزش در هفته و دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل آن چیزی است که پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می کنند.

در همین راستا، رژیم غذایی مدیترانه ای یکی از بهترین گزینه های است که می توانید مد نظر قرار دهید، زیرا سرشار از مواد غذایی سالم، مانند ماهی، سبزیجات، لوبیا ها و روغن زیتون است و مصرف گوشت قرمز و الکل در آن محدود است. این رژیم غذایی توانایی خود در کاهش خطر حملات قلبی و سکته های مغزی را نشان داده است. به عنوان مثال، مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ که در نشریه *The New England Journal of Medicine* منتشر شد، نشان داد که رژیم غذایی مدیترانه ای خطر بیماری قلبی عروقی را به میزان ۳۰ درصد کاهش داده است.

از تخم مرغ پرهیز می کنم، زیرا کلسترول برای قلب من بد است
مطالعات جدید نشان داده اند که کلسترول موجود در مواد غذایی سطوح کلسترول بدن را افزایش نمی دهد. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۸ در نشریه *The American Journal of Clinical Nutrition* منتشر شد، نشان داد که مصرف تا ۱۲ تخم مرغ در هفته نیز خطر بیماری قلبی در افرادی که در معرض خطر افزایش یافته ابتلا به این شرایط قرار داشتند - آن هایی که به پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ مبتلا بودند - را افزایش نداده است.

اما یک تخم مرغ حاوی تقریباً دو گرم چربی اشباع است که می تواند سطوح کلسترول بد را افزایش دهد. به طور کلی، این الگو هایی غذایی ما هستند که در سلامت کلی ما نقش دارند. در واقع، یک ماده مغذی به تنهایی نمی تواند سلامت انسان را تقویت کرده یا آن را از بین ببرد. در یک رژیم غذایی متعادل، دو گرم چربی اشباع، به ویژه با در نظر گرفتن دیگر مواد مغذی موجود در تخم مرغ، میزان زیادی نیست.

تخم مرغ یک منبع ارزان و در دسترس برای دریافت پروتئین است و همچنین این ماده غذایی منبع خوبی برای لوتئین است که این ماده مغذی توانایی خود در کمک به کاهش خطر سارکوپنی یا کم ماهیچگی، از دست دادن توده عضلانی مرتبط با افزایش سن، را نشان داده است. زرده تخم مرغ حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مختلف، مانند فولات و منیزیم است که می تواند برای سلامت قلب مفید باشند. مصرف تنها سفیده تخم مرغ یک نصیحت قدیمی است، حتی اگر به بیماری قلبی مبتلا باشید. شما زمانی که یک تخم مرغ کامل را مصرف می کنید، بیشترین میزان مواد مغذی را از آن دریافت خواهید کرد.

اگر سطوح کلسترول بد خون شما بالا است، افزودن تخم مرغ به رژیم غذایی را باید با مد نظر قرار دادن رژیم غذایی کلی خود و حفظ کل چربی اشباع مصرفی به کمتر از هفت درصد از کل کالری دریافتی (۱۴۰ کالری از یک رژیم غذایی حاوی ۲,۰۰۰ کالری) انجام دهید. اگر به بیماری قلبی مبتلا نیستید می تواند تا ۱۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه خود را به چربی اشباع اختصاص دهید.

گوشت قرمز دوستدار قلب نیست، پس از مصرف آن پرهیز می کنم
گوشت قرمز بدون چربی می تواند فوایدی برای سلامت قلب داشته باشد. گوشت بدون چربی نمونه هایی هستند که تنها ۲ گرم یا کمتر چربی اشباع در هر وعده مصرفی ارائه می کنند. گوشت قرمز بدون چربی منبع خوبی برای پروتئین و آهن هم است که این نوع از آهن به راحتی توسط بدن جذب می شود.

اگر قصد مصرف گوشت قرمز را دارید، نمونه های بدون چربی را انتخاب کرده و اندازه هر وعده مصرفی را به سه تا چهار اونس (۸۵ تا ۱۱۳ گرم) محدود کنید و همچنین به رژیم غذایی کلی خود توجه داشته باشید. اگر دو عدد تخم مرغ در وعده غذایی صبحانه مصرف کنید که حدود چهار گرم چربی اشباع ارائه می کند و یک وعده سه اونسی گوشت بدون چربی در وعده ناهار یا شام مصرف کنید با مشکل خاصی مواجه نخواهید شد.