



اگر به سلامت قلب خود اهمیت می‌دهید این خوراکی‌ها را نخورید

تغذیه صحیح برای قلب شما بسیار مهم است. اولویت بندی اصلی برای سلامت قلب، پرهیز از فست فودها، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه است.

تغذیه صحیح برای قلب شما بسیار مهم است. اولویت بندی اصلی برای سلامت قلب، پرهیز از فست فودها، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه است. اما در مورد پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده و آب نبات چطور؟
تغذیه صحیح برای قلب شما بسیار مهم است. اولویت بندی اصلی برای سلامت قلب، پرهیز از فست فودها، مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات تازه است. اما در مورد پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده و آب نبات چطور؟

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، غذا های ناسالم اغلب حاوی موادی مانند چربی های ترانس، دانه های تصفیه شده و شکر هستند که می توانند خطر بیماری های قلبی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهند. اما بدترین خوراکی ها کدامند؟

سوسیس

گوشت های فرآوری شده

گوشت های فرآوری شده و فرآوری شده، از جمله انواع سوسیس و کالباس، بیکن و هات داگ، به دلیل داشتن چربی اشباع بالا از بدترین غذا ها برای قلب شما هستند. طبق گفته دکتر باربارا جورج، مدیر مرکز پزشکی سلامت قلب و عروق در بیمارستان NYU Winthrop در لانگ آیلند، تجمع پلاک، سخت شدن رگ ها و چربی اشباع همه با هم ارتباط دارند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در پزشکی داخلی JAMA ارتباط بین گوشت قرمز و فرآوری شده را با خطر بیماری قلبی و مرگ نشان داد.

شیرینی

دانه های تصفیه شده و فرآوری شده

طبق گفته نیکا گلدبرگ، مدیر پزشکی برنامه قلب زنان NYU در نیویورک، برخی از بدترین غذا ها برای قلب شما غذا های فرآوری شده هستند. دکتر گلدبرگ توضیح می دهد: "غذا های فرآوری شده باعث افزایش شدید قند و انسولین می شوند و سپس گرسنگی شما افزایش می یابد و سپس بیشتر می خورید."
غذا های فرآوری شده اغلب حاوی غلات تصفیه شده مانند آرد سفید یا برنج سفید هستند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۷ در مجله بین المللی پزشکی بالینی و تجربی نشان داد که مصرف غلات تصفیه شده با ۹.۴ درصد خطر بیماری قلبی مرتبط است.

مرغ سوخاری

غذا های سرخ شده

به گفته دکتر گلدبرگ، غذا های سرخ شده یکی از بدترین غذا هایی است که سلامت قلب شما را تهدید می کند. خوردن غذا های سرخ شده به عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشار خون بالا و چاقی منجر می شود. مطالعه ای در سال ۲۰۱۵ در مورد مواد مغذی نشان داد که خوردن غذای سرخ شده چهار بار در هفته می تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، چاقی و فشار خون شود.

سس ها و کنسرو ها
کنسرو ها و سس ها حاوی نمک زیاد و مواد افزودنی هستند. به گفته دکتر گلدبرگ، این موضوع می تواند فشار خون را افزایش دهد یا علائم نارسایی قلبی را برای یک فرد مبتلا به فشار خون بالا یا نارسایی قلبی بدتر کند.