

چگونه قلب خود را سالم نگه داریم؟

سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) با تاکید بر سبک زندگی سالم برای حفاظت از قلب و مراقبت مفید از این عضو حیاتی بر حفظ رژیم غذایی کم چرب و پُرفیبر با مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل تاکید می‌کند.

سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) با تاکید بر سبک زندگی سالم برای حفاظت از قلب و مراقبت مفید از این عضو حیاتی بر حفظ رژیم غذایی کم چرب و پُرفیبر با مقدار بیشتری از میوه و سبزیجات تازه و غلات کامل تاکید می‌کند.

به گزارش ایسنا به نقل از دویچه وله، این مرکز سلامتی همچنین توصیه می‌کند که مقدار نمک مصرفی خود را محدود و از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع شده شامل برش‌های چرب گوشت، کره، خامه، کیک و بیسکویت اجتناب کنید. در عوض به سراغ غذاهای حاوی چربی‌های غیراشباع مانند ماهی، سبزیجات و دانه‌ها بروید.

وزن خود را نیز متعادل نگه دارید. بهترین راه برای انجام این کار ترکیب یک رژیم غذایی سالم با ورزش منظم است. بنا به اعلام NHS، داشتن وزن مناسب شانس ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می‌دهد و ورزش منظم، قلب و سیستم گردش خون را کارآمدتر می‌کند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهد. هر گونه ورزش هوازی مانند پیاده روی، شنا و رقصیدن، قلب را سالم نگه می‌دارد.

سیگار نکشید. سیگار عامل اصلی مرگ و میرهای قابل پیشگیری است. همچنین به یاد داشته باشید که مصرف الکل خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

فشار خون و دیابت را تحت کنترل نگه دارید. شما می‌توانید فشار خون خود را از طریق یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و دارو کنترل کنید. دیابت نوع یک را می‌توان با انسولین کنترل کرد، در حالی که دیابت نوع دو معمولاً از طریق رژیم غذایی و ورزش و همچنین مراقبت از وزن و فشار خون کنترل می‌شود.

این مطالعه در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.