



رژیم غذایی مناسب به سلامت قلب کمک می‌کند

یک رژیم غذایی مناسب و خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

یک رژیم غذایی مناسب و خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به سلامت قلب کمک کند. دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: لوبیا و منابع کم چرب پروتئین و به خصوص انواع ماهی می‌تواند خطر بیماری‌های قلب را کاهش دهد و محدود کردن مصرف چربی‌ها هم در این زمینه اهمیت زیادی دارد.

بنابراین گزارش، چربی‌های اشباع و ترانس می‌توانند همراه با افزایش کلسترول خون، خطر بیماری عروق کرونر قلب را زیاد کنند و چربی اشباع که در رژیم غذایی افراد از جمله گوشت، کره، پنیر و روغن معمولاً بیشتر استفاده می‌شود، می‌تواند نگران کننده‌ترین عامل خطر باشد و لازم است اکثر افراد میوه و سبزیجات بیشتری را در وعده‌های غذایی خود مصرف کنند. [میوه و سبزی را جایگزین مولتی ویتامین کنید]

این گزارش می‌افزاید: با افزایش وزن، بافت چربی افراد نیز بیشتر می‌شود و این اضافه وزن می‌تواند منجر به شرایطی شود که خطر بیماری‌های قلبی را زیاد کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت، عضلات، بیشتر از چربی وزن دارد و زنان و مردانی که اندام عضلانی و متناسب دارند نیز ممکن است بدون این که سلامت آنها را تهدید کند، توده چربی بالایی داشته باشند به همین دلیل اندازه‌گیری دور کمر روش مفیدی برای اندازه‌گیری چربی شکمی است. مردانی که دور کمر آنها بیشتر از 120 سانتی‌متر و زنانی که دور کمر آنها بیش از 105 سانتی‌متر باشد، اضافه وزن دارند.

گفتنی است: مقادیر کمی از کاهش وزن می‌تواند مفید باشد و کاهش وزن حتی تا ده درصد می‌تواند فشارخون را کم کرده و سطح کلسترول خون و احتمال دیابت را کاهش دهد.