

عوامل بیماری‌های قلب و عروق



عوامل بیماری‌های قلب و عروق جام جم آنلاین: خوانندگان می‌توانند با ارسال پیامک به سامانه 30000706 سوالات خود را در موارد مختلف مطرح و در برنامه زنده «دکتر سلام» که هر شب ساعت 21 از شبکه آموزش پخش می‌شود، پاسخ خود را دریافت کنند. امروز دکتر اکبری، جراح و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به پرسش ما پاسخ می‌دهد. عوامل تاثیرگذار در ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق چیست؟ یکی از عوارضی که باعث ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌شود، مصرف چربی است. بدن ما نیازمند به جذب بعضی چربی‌هاست که برای س

عوامل تاثیرگذار در ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق چیست؟

یکی از عوارضی که باعث ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق می‌شود، مصرف چربی است. بدن ما نیازمند به جذب بعضی چربی‌هاست که برای ساخت هورمون‌ها و آنزیم‌ها به آنها احتیاج داریم، اما منظور از چربی‌های مضر که باید آن را کنار گذاشت؛ اسیدهای چرب اشباع شده است.

هر نوع چربی که بتوان آن را با نان یا با دستمال از روی مواد غذایی جدا کرد، چربی‌های مضر اشباع شده محسوب می‌شود.

اسیدهای چرب اشباع شده که در روغن‌های حیوانی به وفور وجود دارد و رادیکال‌های آزاد نیز که در چربی‌های مانده حیوانی وجود دارد، برای بدن بسیار مضر است.

همچنین در فرآورده‌های سوییس و کالباس از چربی حیوانی مانده استفاده می‌شود.

اسیدهای چرب اشباع شده موجود در بدن، پلاک‌های چربی را می‌سازند و در دیواره عروق رسوب می‌کنند و عروق حساس مثل عروق کاروتین گردن را درگیر می‌کنند و غیر از تنگی موضعی، خونرسانی را مختل می‌سازد و موجب سکت‌های قلبی و مغزی می‌شود.

بنابراین هنگام خرید روغن توجه کنید که اسیدهای چرب آزاد اشباع شده آن باید زیر 10 درصد باشد، همچنین از مصرف روغن‌های گیاهی مانده خودداری شود.