

آشنایی با 5 ماده غذایی مضر برای قلب



قلب با ارزش‌ترین گنجینه‌ی انسان است؛ برای همین حفظ سلامتی آن از اهمیت بالایی برخوردار است. در این میان برخی از خوراکی‌ها به این گنجینه‌ی با ارزش آسیب می‌رسانند. برای همین باید در مصرف آن‌ها جانب احتیاط را رعایت کنید. برای آشنایی بیشتر با این مواد غذایی با ما همراه باشید.

قلب با ارزش‌ترین گنجینه‌ی انسان است؛ برای همین حفظ سلامتی آن از اهمیت بالایی برخوردار است. در این میان برخی از خوراکی‌ها به این گنجینه‌ی با ارزش آسیب می‌رسانند. برای همین باید در مصرف آن‌ها جانب احتیاط را رعایت کنید. برای آشنایی بیشتر با این مواد غذایی با ما همراه باشید.

چربی‌های ترانس: بیسکویت‌ها، کیک‌ها و مواد غذایی سرخ کردنی

بدون شک گذشتن از کنار کیک‌های خوشمزه با آن خامه‌های رنگارنگ و دلربایشان کار چندان ساده‌ای نیست. این مسئله در مورد سیب‌زمینی سرخ کرده‌های داغ که هوش و حواس آدم را می‌برد یا بیسکویت‌های متنوع و خوشمزه نیز صادق است. بی تفاوتی در مقابل این قبیل مواد غذایی اصلاً راحت نیست.

اما باید بدانید مدت‌هاست که متخصصان حوزه‌ی سلامت و تغذیه هشدار می‌دهند چربی‌های ترانس نیز به اندازه‌ی چربی‌های اشباع شده برای سلامت قلب خطرناک است. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد حذف تمامی چربی‌های ترانس باعث کاهش 20 درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

متأسفانه چربی‌های ترانس همه جا و در همه‌ی خوراکی‌ها وجود دارد مثل انواع کیک‌ها، بیسکویت، مارگارین و تمام محصولات و خوراکی‌های سرخ کرده‌ی آماده.

گلوسیدهای تصفیه شده: نان و پاستاهای تهیه شده از آرد سفید، غلات شیرین، برنج سفید

مواد غذایی تصفیه شده مثل نان و پاستاهای تهیه شده از آرد سفید، غلات شیرین و نان سفید مواد غذایی طبیعی محسوب نمی‌شوند و فقط کالری‌های بیهوده به بدن می‌رسانند و فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز هستند. اگر جزو افرادی هستید که این قبیل مواد غذایی را به مواد غذایی کامل مثل نان کامل (سبوس دار) و غیره ترجیح می‌دهید باید بدانید که خطر ابتلا به حملات قلبی را به میزان 30 درصد بالا می‌برید.

نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد هر چه میزان قند خون بالا باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیز افزایش می‌یابد.

زمانی که یک برش نان تهیه شده با آرد سفید یا یک فنجان برنج سفید میل می‌کنید میزان گلوکز خونتان بیشتر و سریع‌تر بالا می‌رود در حالی که این اتفاق زمانی که نان کامل یا برنج قهوه‌ای می‌خورید نمی‌افتد. وقتی که گلوکز خونتان بالا می‌رود میزان انسولین بیشتر می‌شود. افزایش انسولین به کاهش میزان کلسترول خوب و همچنین بالا رفتن تری‌گلیسیرید و فشار خون منجر می‌شود؛ و خودتان بهتر می‌دانید فشار خون بالا چه بلایی سر قلب نازنینتان می‌آورد.

قند اضافه شده به مواد غذایی: نوشابه، آب نبات‌ها، ماست شیرین شده

قند اضافه شده و افزودنی‌های شیرین در بسیاری از مواد غذایی از سبزیجات کنسروی گرفته تا برخی از نان‌ها وجود دارد. کارخانجات تولید کننده‌ی مواد غذایی علاوه بر این که به مواد غذایی آماده و کنسرو شده قند اضافه می‌کنند محصولات متنوع و رنگارنگی نیز تولید می‌کنند که باید از برنامه‌ی غذایی ما حذف و یا تا حد امکان محدود شود مثل: انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار، آب نبات، بیسکویت، ماست‌های شیرین شده، برخی از نان‌های شیرین و غیره. توصیه می‌کنیم حواستان به مواد غذایی که حاوی قند پنهان هستند باشد.

نتایج مطالعات متعدد نشان می‌دهد هر چه میزان قند خون بالا باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیز افزایش می‌یابد. اگر بتوانید قند اضافی را از برنامه‌ی غذایی‌تان حذف کنید میزان گلیسمی، انسولین و تری‌گلیسیرید خونتان را کاهش می‌دهید.

نمک: انواع غذاهای کنسروی و آماده، سیب زمینی سرخ کرده‌ها

در دنیای امروزی شاید کاهش میزان نمک بسیار سخت باشد به خاطر این که سه چهارم نمک مصرفی ما از طریق مصرف مواد غذایی آماده جذب بدن مان می‌شود مثل غذاها و سبزیجات کنسرو شده، همبرگرها، سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌ها و در حالت کلی تمام فست‌فودها، سوسیس و کالباس و غیره.

متخصصان حوزه‌ی تغذیه معتقدند مصرف روزانه‌ی سدیم باید 2300 میلی‌گرم در روز باشد که 6 گرم آن نمک است. مصرف بیش از حد نمک برای سلامتی بدن خطرناک است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد زیاده‌روی در مصرف نمک برای سلامتی مضر است به خاطر اینکه باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.

کره مضرت‌ر از پنیر

نتایج یک پژوهش دانمارکی که در مجله‌ی علمی The American Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسید نشان می‌دهد مصرف پنیر برای سلامت قلب مفیدتر از مصرف کره می‌باشد. به خاطر این که کره میزان کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد.

نتایج جدید برای افرادی که کره خورهای قهاری هستند ناامید کننده است. با وجود اینکه محققان تاکنون نسبت به مصرف بیش از حد پنیر هشدار می‌دادند اخیراً متوجه شده‌اند که کره بیشتر از پنیر برای قلب مضر است. کره میزان کلسترول بد خون را بالا می‌برد و همین امر باعث ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند آترواسکلروز می‌شود. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد حذف تمامی چربی‌های ترانس باعث کاهش 20 درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

محققان دانمارکی برای رسیدن به این نتیجه 50 داوطلب را تحت نظر گرفتند. در برنامه‌ی غذایی این افراد پنیر و کره جای بخشی از لبنیادهای مصرفی آن‌ها را گرفت. شش هفته بعد، محققان ملاحظه کردند میزان کلسترول بد خون افرادی که پنیر مصرف کرده‌اند کمتر از افرادی بوده که کره را وارد برنامه‌ی غذایی خود کرده‌اند. محققان متوجه شدند با وجود اینکه میزان بالای اسیدهای چرب اشباع شده‌ی پنیر زیاد است اما این ماده‌ی غذایی میزان کلسترول بد خون را بالا نمی‌برد در حالی که همین میزان کره می‌تواند میزان کلسترول خون را افزایش دهد. برای همین مصرف مداوم و بیش از اندازه‌ی کره می‌تواند برای قلب مضر باشد.