



خطر سکتة را چگونه رفع کنیم ؟

بر اساس آمار، حداقل يك نفر از هر 10 نفر زن در جهان از مشکلات و بیماری‌های قلبی رنج می‌برد، در کل هم تعداد زنانی که بر اثر بیماری‌های قلبی فوت می‌کنند بیشتر از مردانی است که به این بیماری‌ها دچار هستند.

سلامت نیوز : بر اساس آمار، حداقل يك نفر از هر 10 نفر زن در جهان از مشکلات و بیماری‌های قلبی رنج می‌برد، در کل هم تعداد زنانی که بر اثر بیماری‌های قلبی فوت می‌کنند بیشتر از مردانی است که به این بیماری‌ها دچار هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ شایع‌ترین علت مرگ در میان زنان بیماری‌ها و مشکلات قلبی-عروقی است اما در میان این همه خبر بد، خبر خوب هم وجود دارد: شما می‌توانید با چند تغییر ساده در زندگی قلب‌تان را از شکستن حفظ کرده و خود را در مقابل خطرهای بیمه کنید. در واقع پزشکان می‌گویند که شما با کاستن از کیلوهای اضافی وزن‌تان، داشتن برنامه ورزشی روزانه، حذف سیگار و... و داشتن يك رژیم غذایی مناسب می‌توانید 90 درصد از خطر ابتلای خود به بیماری‌های قلبی را بکاهید. برنامه زیر يك برنامه 14 روزه برای این است که به قلب‌تان کمک و سلامت‌تان را تضمین کنید. در ضمن نکته‌های زیبایی و تغذیه و نیز برنامه‌ای برای انجام حرکات ورزشی برای شما دارد.

شروع تازه

1. دوشنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: چای سبز بنوشید: هر فنجان چای سبز حاوی مقداری آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند باعث کاهش کلسترول خون و حتی کاهش فشارخون شود. شما می‌توانید از شیوه چینی‌ها استفاده کنید، یعنی يك کتری آب را بگذارید تا بجوشد، سپس 3 چای کیسه‌ای سبز بدون کافئین را در کتری بگذارید و 10 دقیقه صبر کنید. آنگاه این 3 چای کیسه‌ای را دریاورید و چای آماده شده را در يك فلاسک بریزید و طی چند ساعت مصرف کنید.

ظهر: به طور معمول خرید کردن یعنی برداشتن اجناس از قفسه‌ها و سپس پرداخت پول آنها؛ اگر انسان دقیقی باشید ممکن است به تاریخ تولید و تاریخ انقضای مواد خوراکی‌ای که می‌خرید نگاه کنید اما ما به شما می‌گوییم که حتما برچسب‌های روی جعبه‌ها و قوطی‌های مواد غذایی را بخوانید. شما باید به میزان کلسترول درج شده روی جعبه‌ها دقت کنید و مواد غذایی‌ای را انتخاب کنید که کلسترول کمتری دارند. در ضمن یادتان باشد که بهترین کار این است که منبع چربی‌های رژيم غذایی شما از چربی‌های تک‌اشباع سالم مثلا روغن زیتون، شکلات تیره، آووکادو و مغزها تامین شود. حداکثر میزان چربی اشباع در رژيم غذایی شما باید 7 درصد کل کالری روزانه‌تان باشد (یعنی حداکثر 12 گرم در روز). چربی‌های ترانس هم که در فست‌فودها، شیرینی‌ها و غذاهای آماده وجود دارد نباید بیشتر از 2 گرم در روز مصرف شوند.

شب: بهترین شروع برای حفظ سلامت و تندرستی بدن پیاده‌روی است. کافی است در هر 24 ساعت 30 دقیقه پیاده‌روی تند انجام دهید. هنگام پیاده‌روی سعی کنید گام‌های‌تان را پیوسته و بانظم بردارید. این کار شما را زود خسته نمی‌کند و در حفظ انرژی به شما کمک می‌کند. سرعت پیاده‌روی‌تان را در يك حد نگه دارید. با يك پیاده‌روی خوب و مناسب باید ساعتی حدود 500 کالری بسوزانید که این میزان در 30 دقیقه به 250 کالری می‌رسد. شما می‌توانید روزانه زمان پیاده‌روی‌تان را بیشتر و بیشتر کنید اما حواس‌تان باشد حداقل زمان 30 دقیقه است.

روغن زیتون را فراموش نکنید

2. سه‌شنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: مثل ایتالیایی‌ها آشپزی کنید: هر وقت که توانستید در آشپزی از روغن زیتون استفاده کنید. روغن زیتون میزان چربی بد خون (LDL) را کاهش و میزان چربی خوب خون (HDL) را افزایش می‌دهد. در ضمن یادتان باشد که روغن زیتون پر از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند بدن را در مقابل خطر سرطان‌ها و برخی بیماری‌های مزمن (مثل آلزایمر) محافظت کند.

ظهر: تا می‌توانید بخوابید: یک فرد میانسال، با هر یک ساعت بیشتر کردن خواب شبانه خودش به سلامت قلبی‌اش می‌افزاید. در واقع خواب شبانه مناسب از احتمال کلسیفیه شدن عروق خونی قلب (و تشکیل رسوبات در آن) تا حدود 33 درصد می‌کاهد. اگر فرد حتی به میزان کم دچار کم‌خوابی شود در بدنش هورمون استرس ترشح می‌شود که باعث رقم خوردن التهاب در بدن می‌شود که این التهاب در عروق قلبی پروسه مزمن مسدود شدن را رقم می‌زند.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

شب: اگر این حرکت به درستی انجام شود، باعث استحکام عضله‌های سینه، شانه و حتی ماهیچه‌های قسمت میانی بدن می‌شود. این حرکت می‌تواند برای تمامی افراد و تمام سطوح انجام شود. از فردی که تازه کلاس‌های تناسب اندام را شروع کرده تا ورزشکاران. برای اینکه حرکت را به درستی انجام دهید، کافی است بایستید و سرتان را به سمت پایین نگه دارید، دست‌هایتان را به اندازه عرض شانه‌هایتان باز کرده و روبه بالا نگه دارید، حال تصور کنید جسم سنگینی را بالا و پایین می‌برید. با بالا بردن دست‌ها، عضله‌های شکم را منقبض و با پایین آوردن دست، عضله‌های شکم را در حالت استراحت قرار دهید.

رژیمی از فیبروماهی

3. چهارشنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: مطالعات و پژوهش‌ها نشان داده که هر قدر بیشتر فیبر بخورید کمتر در خطر ابتلا به سکتة قلبی قرار می‌گیرید. سعی کنید نان‌های حاوی غلات کامل را به عنوان صبحانه مصرف کنید. تا می‌توانید از غلات و فیبرها در سالادها، سوپ‌ها و صبحانه خودتان استفاده کنید. بهترین کار این است که طی یک روز بین 5 تا 35 گرم فیبر بخورید. می‌توانید با جست‌وجو در اینترنت متوجه منابع غنی از فیبر شوید و اقدام به خرید آنها بکنید.

ظهر: چربی‌های اشباع گوشت‌های قرمز می‌تواند یکی از عوامل انسداد عروق خونی قلب باشد اما ماهی‌های آزاد و سالمون که غنی از ویتامین و چربی‌های امگا3 هستند می‌توانند به قلب کمک کنند تا از این حالت دور بماند. مطالعات نشان داده که خوردن حتی یک وعده ماهی طی هفته احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

شب: این حرکت، سینه، شانه‌ها، پشت و شکم را درگیر می‌کند؛ روی تشک زانو بزنید، کف دست‌هایتان را روی زمین بگذارید و ساعد و بازوهایتان را صاف نگه دارید (بدون اینکه مفصل آرنج خم شود). سپس ساق پای چپتان را بالا آورده، به طوری که کف پایتان رو به سقف و زاویه ران و ساقتان 90 درجه باشد. پای راستتان را از مفصل ران آنقدر بالا ببرید تا پا صاف شود و زاویه مفصل زانو 180 و کف پا روبه عقب باشد. شکمتان را سفت کنید و دقت کنید شانه‌هایتان حالت قوز کرده نداشته باشند، سپس بدون اینکه هیچ حالتی از بدنتان تغییر کند، آرنج‌هایتان را خم کنید تا بازوهایتان موازی سطح زمین شوند.

روز پرتقالی

4. پنجشنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: آب پرتقال، غنی از فولیک اسید است که باعث کاهش هوموسیستئین می‌شود. این ماده یک آمینواسید است که احتمال

سکته قلبی را افزایش می‌دهد. آب گریپ‌فروت هم غنی از فلاونوئیدها و رزورتول است که هر دو آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند و می‌توانند مانع از چسبیدن سلول‌های قرمز خون به هم و شکل‌گیری لخته‌های خون در عروق شوند. البته یادتان باشد که بهتر است از آبمیوه‌های فاقد مواد شیرین‌کننده و شکر استفاده کنید.

ظهر: برای آنکه بتوانید مقادیر لازم مواد مغذی را به بدن‌تان برسانید بهترین کار این است که حدود 50 درصد از آنچه در روز می‌خورید، یا سبزیجات باشد یا میوه. در این میان باید جایگاه ویژه‌ای برای سبزیجات سبز برگ‌دار مثل کلم بروکلی، کلم سفید، کلم بروکسل، کاهو و اسفناج در نظر بگیرید. همه این سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد شیمیایی مفید برای قلب هستند. سعی کنید سبزیجات را در سالادها و سوپ‌ها یا در کنار غذای اصلی‌تان به صورت خام یا بخارپز شده مصرف کنید.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکته را دور کنید

شب: دمبل‌ها را برداشته، بایستید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه‌هایتان باز کنید، آرنج‌تان را به طرف بالا خم کنید، به طوری که دمبل‌ها هم‌تراز شانه‌ها و انگشتانتان رو به هم قرار گیرند. شکم‌تان را منقبض کنید، کمرتان را صاف نگاه دارید و مثل زمانی که می‌خواهید روی صندلی بنشینید، با خم کردن زانوها پایین بروید (تأحذی که ران‌ها تقریباً به موازات زمین قرار گیرند). مراقب باشید زانوها‌تان از پنجه پاهایتان جلوتر نروند. از حالت قبلی بلند شوید، دست‌های‌تان را بالا ببرید تا زاویه آرنج‌تان 180 درجه شود. انگشتان 2 دست رو به هم هستند. در همین حالت نیم تنه بالایی را 45 درجه به راست چرخانده و پای راست‌تان را از زمین بلند کنید تا حدی که زانویتان هم سطح لگن شود. سپس به حالت شروع برگردید.

به دل طبیعت بروید

5. جمعه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکته را دور کنید

صبح: مطالعات در دانشگاه‌های نبراسکا و ویرجینیا نشان داده است افرادی که طی یک هفته یک کاسه پر از آجیل و مغزهای مفید و مغذی می‌خورند یک‌سوم کمتر از افرادی که اصلاً اینگونه مواد را در برنامه غذایی خود ندارند دچار مشکلات و حمله قلبی می‌شوند. البته این را بدانید که همه آجیل‌ها و مغزها مفید نیستند و آن گروهی که چرب یا شور هستند را نباید در برنامه غذایی خود داشته باشید در ضمن در مصرف آجیل‌ها و مغزها نباید افراط کنید، زیرا به هر حال همه آجیل‌ها و مغزها از لحاظ کالری و چربی سنگین ارزیابی می‌شوند و می‌توانند باعث چاق شدن شوند.

ظهر: بر اساس تحقیقات انجام گرفته حدود 3 ساعت ورزش در هفته که به معنای حدود 25 دقیقه ورزش در روز است می‌تواند حدود 30 درصد از احتمال ابتلا به سکته قلبی طی 5 سال بعد را بکاهد. در ضمن این حالت ورزش منظم و هدفمند می‌تواند مانع از بروز بیماری دیابت تیپ 2 شود که خودش می‌تواند عاملی برای ایجاد بیماری قلبی در افراد شود.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکته را دور کنید

شب: بروکلی از جمله سبزیجات سبزی است که سرشار از املاح و مواد معدنی مغذی برای بدن است. بهترین حالت پخت سبزیجات سبز مانند بروکلی و اسفناج به گونه‌ای است که رنگ طبیعی آنها تغییر نکند. تفت دادن این سبزی همراه با سیر به مدت خیلی کم در حدی که بروکلی نرم شود، کافی است.

سیب دوست شماست

6. شنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکته را دور کنید

صبح: اگر می‌خواهید نان‌تان را با چیزی آغشته کنید شاید بهترین آنها روغن زیتون باشد اما اگر نان و روغن زیتون دوست ندارید و می‌خواهید کره به نان‌تان بمالید از کره‌هایی که کلسترول پایین دارند استفاده کنید. کره بادام‌زمینی از نوع حاوی کلسترول بسیار پایین می‌تواند یک انتخاب بسیار مناسب باشد.

ظهر: فلاکسید یا فلکسید یکی از بهترین منابع تامین چربی امگا3 دوستدار قلب است. مطالعات نشان داده که استفاده منظم از فلاکسید می‌تواند احتمال بیماری قلبی را تا 45 درصد کاهش دهد. فلاکسید مانع از چسبیدن سلول‌های قرمز خون و ایجاد لخته در رگ‌های خونی می‌شود. خوردن روزانه 2 قاشق فلاکسید که می‌توانید آن را به ماست، سالاد یا غلات صبحانه خود اضافه کنید شما را در مقابل مشکلات قلبی محافظت می‌کند.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

شب: چرا می‌گویند «روزی يك سيب بخوريد تا از پزشك دور باشيد؟> چون سيب حاوی ترکیباتی به نام پکتین است که میزان باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. اگر مصرف سيب به صورت منظم انجام شود، ماده شیمیایی به نام «بوتیریت> در بدن تولید می‌شود که سوخت مهمی برای سلول‌های دیواره روده محسوب می‌شود. با مصرف روزانه يك سيب نه تنها به ارتقای عملکرد سیستم گوارش بدن‌تان كمك می‌کنید بلکه از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها در امان خواهید ماند.

انعطاف، بی‌استرس

7. یکشنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: روزتان را با کشش شروع کنید و به پایان برسائید انعطاف می‌تواند کلید سلامت قلب شما باشد. افراد بالای 40 سال که انعطاف بدنی خوبی دارند 30 درصد کمتر انسداد عروقی و تجمع پلاك دارند. بر اساس تحقیقاتی که در ژاپن صورت گرفته 10 تا 15 دقیقه ورزش کششی برای مدت 5 سال می‌تواند عروق شما را سالم‌تر کند. این ورزش‌ها انعطاف عروق خونی‌تان را هم مثل سایر اعضای بدن بیشتر می‌کند. ورزش‌های کششی مثل یوگا برای افزایش انعطاف بدن شما مفید هستند.

ظهر: استرس و اضطراب هم حال روح‌تان را بد می‌کند و هم حال جسم‌تان را. اضطراب یکی از اصلی‌ترین عوامل مساعدکننده سکتة قلبی در افراد جوان و میانسال است. ممکن است که فکر کنید اضطراب عاملی تاثیرگذار در بیماری نیست اما بدانید که استرس و اضطراب هم فشارخون را بیشتر می‌کند و هم موادی را در بدن آزاد می‌کند که ممکن است باعث تجمع پلاك‌ها در عروق قلبی شود.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

شب: آیا می‌دانید توت‌فرنگی در حفظ زیبایی پوست چقدر موثر است؟ ماسك توت‌فرنگی یکی از بهترین ماسك‌ها برای رفع چین‌وچروك و لك‌های پوست است. این ماسك علاوه بر تمیز کردن منافذ پوست، در رفع جوش‌های سرسياه به خصوص در نواحی روی بینی و چانه موثر است. کافی است چند عدد توت‌فرنگی را خوب بکوبید و چند قطره آب‌لیمو به آن اضافه کنید. ماسك را به مدت 15 دقیقه روی صورتتان بگذارید، سپس با آب ولرم بشویید.

سیر بخورید

8. دوشنبه

صبح: سویا یکی از بهترین منابع پروتئین در جهان است که می‌تواند کلسترول را کاهش دهد. البته یادتان باشد که سویای فراوری شده غذای مناسبی نیست (مثلا چیپس و پاته سویا که به صورت آماده در بازار در دسترس هستند حاوی کالری و نمك بسیار بالایی‌اند. در ضمن مکمل‌های حاوی سویا هم به‌خوبی سویای طبیعی نیستند. در مکمل‌های حاوی سویا میزان فیتواستروژن‌ها (مواد شیمیایی‌ای که شبیه هورمون استروژن عمل می‌کنند) مشخص نیست و برای همین معلوم نیست که چه تاثیری در بدن می‌گذارند اما در مصرف سویای طبیعی با این مشکل روبه‌رو نخواهید شد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

ظهر: حداقل يك حبه سیر در روز بخورید. درست است که سیر بوی مناسبی نمی‌دهد اما یکی از بهترین مواد غذایی در دسترس است. خوردن روزی يك حبه سیر یا 300 میلی‌گرم قرص سیر 3 بار در روز، پس از 10 سال می‌تواند احتمال سکتة قلبی را به 3 شیوه کاهش دهد. اول، ترکیبات واقع در سیر می‌تواند مانع از به هم چسبیدن سلول‌های قرمز خون و انسداد شریان‌ها شود. دوم، برخی ترکیبات شیمیایی موجود در سیر مانع از آسیب دیدن جدار عروق می‌شود. سوم، سیر مانع از رسوب کلسترول در عروق می‌شود که این رسوبات

باعث تنگ شدن مجرای عروق و افزایش احتمال انسداد و در نتیجه سکتة قلبی می‌شوند.

شب: يك سكو انتخاب كنيد. كف دست‌های‌تان را روی آن قرار دهيد. بدن‌تان را رو به عقب بکشيد و وزن‌تان را روی پنجه پاها و كف دست‌های‌تان بيندازيد. دست راست‌تان را از سكو بلند کرده مستقيم (مثل از جلو نظام) رو به جلو بکشيد. پای چپ‌تان را مستقيم از زمین بلند كنيد طوری كه كف پای‌تان رو به عقب باشد. به حالت اولیه برگرديد. این حرکت را برای جهت مخالف هم انجام دهيد. انجام ساده تر این حرکت: در حالی كه كف 2 دست‌تان روی سكو است و زاویه دست‌های‌تان 180 است پاها را به عقب ببريد.

از زندگی لذت ببر

9. سه‌شنبه

صبح: بهترين ورزش‌ها این است كه آن را به صورت منظم انجام دهيد. دویدن روی تردمیل یا ورزش كردن با دستگاه‌ها در باشگاه ورزشی بسیار مفید است اما قطعاً كار ساده‌ای نیست اما خیلی هم مهيج نیست. در كنار این فعالیت‌ها سعی كنيد ورزش یا فعالیتی پیدا كنيد كه برای شما مهيج باشد. مثل زدن توپ تنیس به دیوار، شوت كردن توپ فوتبال یا بدمینتون بازی كردن، وقتی تفریح و ورزش مورد علاقه‌تان را پیدا كردید آن را در برنامه ورزشی روزانه خود بگنجانيد و اینگونه كالری بیشتری بسوزانيد، روحیه‌تان را بهتر كنيد و در كل، سالم‌تر باشید.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سكتة را دور كنيد

ظهر: یکی از بزرگ‌ترین مشكلات انسان‌ها این است كه زندگی‌شان آنطور كه دوست دارند پیش نمی‌رود، مثلاً آنها به كاری مشغول هستند كه دوستش ندارند یا تفریحی كه دوست دارند را انجام نمی‌دهند. همه اینها باعث نارضایتی از زندگی می‌شود و این به معنای اضطراب و افسردگی است. پس، از همین حالا سعی كنيد كارهایی را كه دوست دارید انجام دهيد. با دوستان و کسانی كه از معاشرت با آنها لذت می‌بريد وقت بگذرانيد و از زندگی‌تان لذت ببريد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سكتة را دور كنيد

شب: این حرکت برای عضلات شكم است. دمبل‌ها را به دست بگیرید و روی تشك بنشینيد و پشت‌تان را صاف بگیرید. زانوهای‌تان را با زاویه حاده خم كنيد. سپس در حالی كه انگشتان 2 دست‌تان روی هم است دست‌ها را به سمت روبه رو صاف كنيد و خیلی آرام پشت‌تان را به عقب متمایل و پاهايتان را كاملاً صاف كنيد. پشت‌تان را صاف نگه دارید، سپس كمر را کمی عقب برده و به سمت چپ بچرخانيد. دست چپ‌تان را به طرف خارج بدن‌تان پایین بیاوريد و کمی آرنج‌تان را خم كنيد. دست چپ‌تان را در وضعیت قبلی نگاه دارید و سپس به حالت اولیه برگرديد و حرکت را برای جهت مخالف انجام دهيد. انجام آسان تر این حرکت: دست‌ها را بدون چرخاندن كمر به طرفین ببريد.

مومنان سالم‌ترند

10. چهارشنبه

صبح: تمرکز كردن و انجام دادن تمرینات آرامش ذهنی یکی از بهترین راه‌های کاهش استرس و اضطراب است. حتی خیلی راحت می‌توانيد چشم‌های خودتان را ببنديد و تنها بر تنفس‌تان و عمیق‌تر و آرام‌تر كردن ریتم تنفس‌تان تمرکز كنيد و اینگونه به راحتی به سلامت قلب‌تان كمك كنيد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سكتة را دور كنيد

ظهر: تحقیقات نشان داده است افرادی كه اعتقادات مذهبی دارند و اعمال و فرائض مذهبی خود را به طور منظم انجام می‌دهند هم جسم و هم روح سالم‌تری دارند و در كل عمر بیشتری دارند و احتمال بروز سكتة قلبی در آنها كمتر است.

شب: این حرکات برای عضلات سینه، بازوها، شانه‌ها و شكم است. روی تشك دراز بکشيد و سرتان را رو به سقف بگیرید. زانوهای‌تان را خم كنيد، سپس مچ پای راست‌تان را روی زانوی چپ بگذاريد به گونه‌ای كه زانوی راست‌تان رو به طرف خارجی راست بدن‌تان باشد. وزنه‌ها را برداشته و آرنج‌تان را با زاویه 90 خم كنيد طوری كه وزنه‌ها هم تراز شانه‌ها و كف دست‌ها باید رو به صورت باشند. عضلات شك‌تان را منقبض كنيد، سپس كمر و باسن را چند سانتی‌متر از زمین بلند کرده در حالی كه دمبل‌ها را بالا برده اید (طوری كه زاویه

آرنج 180 باشد) به حالت اول باز گردید و حرکت را برای پای مخالف انجام دهید.

در حلقه دوستان

11. پنجشنبه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکت را دور کنید

صبح: مطالعات نشان داده داشتن حلقه‌ای از افرادی که دوست‌شان دارید باعث می‌شود کمتر دچار اضطراب و افسردگی شوید. با همین فاکتور می‌توانید از بیماری‌های قلبی به میزان زیاد دور بمانید. به راحتی و با جمع کردن افرادی که دوست‌شان دارید می‌توانید شبی استثنایی را برای خودتان رقم بزنید و فردای آن روز ببینید که چقدر حال‌تان خوب است.

ظهر: مطالعات متعدد نشان نداده که مولتی‌ویتامین‌ها تاثیر زیادی روی سلامت قلب داشته باشد، اما همه پژوهش‌ها نشان داده که هم ویتامین D و هم روغن ماهی می‌توانند به سلامت قلب شما کمک کنند. دکتر داریوش مظفریان، پروفیسور طب داخلی در دانشگاه هاروارد می‌گوید: تنها مکملی که اثر سلامت آن روی قلب کاملاً مشخص شده روغن ماهی است، روغن ماهی حاوی اسید چرب امگا 3 است که سیستم الکتریکی قلب را تثبیت می‌کند، فشارخون را پایین می‌آورد و میزان تری‌گلیسرید خون را هم کاهش می‌دهد. در کنار همه اینها مانع از شکل‌گیری لخته‌های خون در عروق هم می‌شود. همه این مکانیسم‌ها به نفع سلامت قلب است. ویتامین D از احتمال ابتلا به التهاب عروق، بیماری دیابت و تجمع لخته‌ها جلوگیری کرده و اینگونه به سلامت قلب کمک می‌کند.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکت را دور کنید

شب: دمبل‌ها را برداشته بایستید و پاها را 2 برابر عرض شانه باز کنید. دست‌های‌تان را به‌صورت آویزان 2 سمت بدنتان بگیرید. کف دست‌های‌تان باید به سمت صورتتان باشد. با پای راستتان یک قدم بزرگ به عقب بردارید. 2 زانویتان را خم کنید به طوری که ران چپتان موازی زمین شود و زانوی چپتان از پنجه پای چپتان بیرون نزند. در همین حین آرنجتان را خم کنید تا دمبل‌ها به شانه‌هایتان برسند. آرنجتان باید چسبیده به بدنتان بماند.

خوشبختی در زندگی مشترک

12. جمعه

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکت را دور کنید

صبح: مطالعات نشان داده‌اند که ازدواج به نفع سلامت قلب است، اما این تنها در صورتی واقعیت دارد که شما خوشبخت باشید. در واقع اگر همسران و شما ارتباط خوبی نداشته باشید همین درگیری‌ها و چالش‌ها به ضرر سلامت شماست. استرس‌های زندگی مشترک شما باعث افزایش ترشح آدرنالین می‌شود که به افزایش فشارخون می‌انجامد و اسپاسم عروق خونی و احتمال بروز مشکلات قلبی را بالا می‌برد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکت را دور کنید

ظهر: می‌توانید ظهرتان را با یک تکه شکلات تلخ شروع کنید. شکلات تلخ حاوی فلاونوئید است، آنتی‌اکسیدان‌هایی که باعث انعطاف بیشتر و سلامت بهتر عروق خونی می‌شود. در مطالعه‌ای مشخص شد که 20 درصد کسانی که هر روز شکلات تلخ می‌خورند پس از 2 سال شاهد کاهش فشارخون می‌شوند. بهترین کار این است که از شکلات‌های بالای 70 درصد کاکائو استفاده کنید.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکت را دور کنید

شب: این حرکت قسمت‌های داخلی و کشاله‌های ران را کشش می‌دهد و سبب تسکین علائم خستگی می‌شود. روی تشک چهارزانو بنشینید به طوری که کف پاهایتان به هم بچسبند. تا آنجا که می‌توانید زانوهایتان را به طرفین خم و پاشنه پاهایتان را به لگن نزدیک کنید. انگشتان شست و دومی هر پا را بگیرید و با کمر و سینه صاف آرام بنشینید. انجام ساده‌تر این حرکت: اگر به پاهایتان فشار می‌آید می‌توانید زیر هر ران حوله یا بالش بگذارید. این حرکت قسمت نشیمن ران‌ها را کشش می‌دهد.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

صبح: فکر نکنید صرفاً سیگار نکشیدن شما را از خطر مواد آلوده‌کننده دخانیات دور نگه می‌دارد. خیلی از اوقات کافی است کسی در نزدیکی شما سیگار بکشد تا قلب‌تان در خطر قرار بگیرد. بهترین کار این است که از دوستان و همکاران سیگاری‌تان دور بمانید. حتی چند دقیقه بودن در معرض دود سیگار تأثیرات ناگواری روی سیستم قلبی-عروقی شما دارد.

ظهر: برای آنکه فشارخون‌تان را کاهش دهید، یکی از کارها این است که سدیم کمتری بخورید، اما کار بهتر این است که میزان پتاسیم روزانه‌تان را افزایش دهید که می‌تواند باعث افزایش دفع سدیم شود. دکتر مارك هاستن، متخصص قلب در هوستون می‌گوید: بیشتر مردم در روز به اندازه کافی پتاسیم نمی‌خورند؛ برای همین می‌توانند مثلاً روزی يك يا دو موز بخورند تا پتاسیم کافی به بدن‌شان برسد. به جز موز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، ماست و طالبی منابع مناسبی برای تأمین پتاسیم هستند.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

شب: دمبل‌ها را برداشته، بایستید و پاهایتان را به‌اندازه عرض شانه‌هایتان باز کنید، آرنج‌تان را به‌طرف بالا خم کنید، به‌طوری‌که دمبل‌ها هم‌تراز شانه‌ها و انگشتان‌تان رو به‌هم قرار گیرند. شکم‌تان را منقبض کنید، کمرتان را صاف نگاه دارید و مثل زمانی‌که می‌خواهید روی صندلی بنشینید، با خم‌کردن زانوها پایین بروید (تأحدی که ران‌ها تقریباً به موازات زمین قرار گیرند). مراقب باشید زانوها‌تان از پنجه پاهایتان جلوتر نروند. از حالت قبلی بلند شوید، دست‌هایتان را بالا ببرید تا زاویه آرنج‌تان 180 درجه شود. انگشتان 2 دست رو به هم هستند. در همین حالت نیم تنه بالایی را 45 درجه به راست چرخانده و پای راست‌تان را از زمین بلند کنید تا حدی که زانویتان هم سطح لگن شود. سپس به حالت شروع برگردید.

3 لیوان نوشابه کافی است

صبح: مطالعات نشان داده‌اند افرادی که روزی 74 گرم فروکتوز می‌خورند (کافی است 3 لیوان نوشابه بخورند تا این میزان قند وارد بدن‌شان شود). 80 درصد بیشتر از سایرین در خطر ابتلا به افزایش فشارخون هستند. پژوهشگران می‌گویند که مقدار زیاد فروکتوز باعث کاهش اسید نیتریک در بدن می‌شود. این گاز در بدن باعث باز شدن عروق و شل شدن آنها می‌شود و اینگونه فشارخون را پایین می‌آورد. نوشابه‌ها، نوشابه‌های انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی و دسرهای شیرینی‌های آماده منابع اصلی این میزان قند هستند.

با این برنامه، در 2 هفته خطر سکتة را دور کنید

ظهر: محققان روانشناسی و قلب دانشگاه مریلند به تازگی مطالعه‌ای گسترده را روی 300 بیمار قلبی و 300 فرد سالم هم‌سن آنها انجام دادند و متوجه شدند که در افراد هم‌سن، آنهایی که بیماری قلبی دارند 40 درصد کمتر از افراد سالم می‌خندند! دکتر مایکل میلر، فوق‌تخصص بیماری‌های قلب می‌گوید: #171;افرادى که می‌خندند و شاد هستند، روحیه بهتری دارند و در ضمن بیشتر به خود توجه می‌کنند، سطح اضطراب آنها هم پایین‌تر است و همه اینها باعث می‌شود که سلامت قلبی داشته باشند. در کل شاد بودن و خندیدن می‌تواند سلامت قلب شما را تضمین کند.»

شب: با حرکات کاردیو سائز کم کنید اما چرا این حرکات موثرند؟ وقتی 40 سالگی را رد می‌کنید و سال‌های دهه پنجم زندگی‌تان را می‌گذرانید سطح استروژن بدن‌تان افت کرده و شما را با مقادیر بالای هورمون تستسترون روبه رو می‌کند. هورمون تستسترون هورمونی مردانه است و در نتیجه افزایش آن افزایش وزن با الگوی مردانه در سراسر بدن‌تان ایجاد خواهد کرد. برای مبارزه با این تأثیر افزایش سن، حرکات کاردیو کمک قابل توجهی به شما می‌کند. حرکات کاردیوی اینتروال ترکیبی از حرکات ورزشی تند، آرام و استراحتی هستند. محققان کانادایی دریافته‌اند خانم‌هایی که این حرکات را تنها 2 بار در هفته انجام می‌دهند 36 درصد بیشتر از خانم‌هایی که از انجام این حرکات طفره می‌روند چربی می‌سوزانند.