

هر آنچه بیماران قلبی عروقی نباید بخورند

یک متخصص تغذیه با بیان این که برای بیماران قلبی و عروقی رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیه می‌شود، گفت: در این رژیم از روغن زیتون استفاده می‌شود. این روغن دارای کلسترول پایین است و ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.



سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه با بیان این که برای بیماران قلبی و عروقی رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیه می‌شود، گفت: در این رژیم از روغن زیتون استفاده می‌شود. این روغن دارای کلسترول پایین است و ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

دکتر دردانه حسین در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: دو عامل مهم نمک و چربی باید در رژیم غذایی بیماران قلبی و عروقی کاهش یابد. گوشت قرمز نیز می‌تواند ریسک این بیماری‌ها را افزایش دهد.

وی افزود: نمی‌توان به بیماران قلبی و عروقی گفت که نمک و چربی را اصلاً استفاده نکنند بلکه باید در مصرف این مواد غذایی تعادل برقرار کرد و به میزان مجاز از این مواد استفاده کرد.

دکتر حسین عنوان کرد: با این که توصیه می‌شود که بیماران قلبی و عروقی از گوشت سفید مرغ و ماهی استفاده کنند ولی مصرف زیاد این مواد نیز می‌تواند مشکلاتی را برای این بیماران ایجاد کند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: غلاتی که این بیماران استفاده می‌کنند نیز باید کامل باشد غلات تصفیه شده مواد مغذی بسیار کمی دارند و نمی‌توانند کمک چندانی به بیماران کنند.

وی ادامه داد: آنتی‌اکسیدان‌ها نیز موادی هستند که می‌توانند از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کنند. این مواد به میزان فراوان در میوه و سبزیجات وجود دارد. همچنین نوعی از آنتی‌اکسیدان به نام لیکوپن در گوجه فرنگی وجود دارد که برای بیماران قلبی بسیار مفید است.