

## غذاهایی که قلبتان را به درد می‌آورد

بیماری‌های قلبی و عروقی، عامل اصلی مرگ و میر مردم در سراسر جهان به شمار می‌آید و بیشتر از دیگر عوامل می‌تواند باعث مرگ انسان‌ها شود.



بیماری‌های قلبی و عروقی، عامل اصلی مرگ و میر مردم در سراسر جهان به شمار می‌آید و بیشتر از دیگر عوامل می‌تواند باعث مرگ انسان‌ها شود.

براساس آمار سازمان بهداشت جهانی پیش بینی می‌شود تا سال 2030 نیز تعداد افرادی که هر سال بر اثر بیماری‌های قلبی و سکتان جان خود را از دست می‌دهند، افزایش یابد و به حدود 23 میلیون نفر برسد و بر همین اساس، این بیماری‌ها همچنان متهم اصلی مرگ و میر خواهند بود.

با این حال، متخصصان می‌گویند بیشتر بیماری‌های قلبی قابل پیشگیری است و اگر مردم عوامل خطر ساز را بشناسند و از آنها دوری کنند، شرایط بهتری خواهند داشت. استعمال دخانیات، داشتن رژیم غذایی نامناسب و چاقی، بی‌حرکی، فشار خون بالا و دیابت از عوامل خطر ساز است که می‌تواند احتمال ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش دهد.

مجموعه‌ای از عوامل در کنار هم

تغییر شیوه زندگی در این دوران و در پیش گرفتن عادات و رفتارهای نادرست، مهم‌ترین اتفاقی است که موجب بروز چنین وضعی شده است. دکتر محمدرضا رجبی، متخصص قلب و عروق ضمن تأیید این مطلب، به &#171;جام جم&#171; می‌گوید: آنچه در سال‌های اخیر گسترش پیدا کرده است، تشدید روند آرترواسکلروز یا تنگی عروق کرونر است که می‌تواند موجب بروز سکتان‌های قلبی، حملات حاد قلبی یا حتی نارسایی و ایست قلبی شود.

به گفته این متخصص قلب و عروق، با تغییر سبک زندگی و عوامل خطر سازی که قابل تغییر است، می‌توان از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کرد یا برای بهبود و کنترل بیماری‌های قلبی از آن کمک گرفت.

میانسالی برای این تغییرات دیر است

رژیم غذایی و نوع موادی که در طول روز مصرف می‌شود، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند در حفظ سلامت قلب یا ایجاد بیماری‌های قلبی موثر باشد. به طوری که متخصصان، تغذیه نامناسب را از عوامل خطر قابل تغییر می‌دانند که بموقع باید به فکر اصلاحش باشیم.

البته متأسفانه بسیاری از افراد تصور می‌کنند زمانی که به سنین میانسالی می‌رسند، باید به فکر تغییر رژیم‌شان باشند در حالی که به گفته دکتر رجبی، برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی از دوران کودکی و حتی قبل از تولد باید به فکر ایجاد برنامه غذایی صحیح باشیم.

وی می‌افزاید: بسیاری از شیوه‌های نادرست رفتاری و عادات‌های تغذیه‌ای از دوران کودکی شکل می‌گیرد و نهادینه می‌شود، به همین دلیل آموزش و کنترل برنامه غذایی و تغییر ذائقه باید از همان سنین و در دوره‌های پیش دبستانی و دبستان آغاز شود.

تغییراتی که باعث افزایش بیماری شده است

دکتر رجبی با اشاره به این که اختلالات چربی از مهم‌ترین عوامل خطر ساز است که باید اطلاع شود، توضیح می‌دهد: با توجه به صنعتی شدن جوامع و تغییر شیوه زندگی، امروزه متأسفانه بیش از گذشته شاهد بروز چنین اختلالاتی مانند کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا و افت چربی‌های خوب مانند HDL هستیم و اگر در سال‌های قبل چنین مشکلاتی فقط در سنین پس از میانسالی بروز می‌کرد، اکنون در دوران جوانی هم می‌تواند اتفاق بیفتد.

به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، بخش زیادی از این مشکلات ناشی از گسترش فرهنگ شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع و در

نتیجه تغییر شیوه زندگی است، به عبارت دیگر تغییر نوع تغذیه و میزان تحرک افراد نسبت به قبل موجب افزایش این مشکلات شده است.

این متخصص قلب و عروق می گوید: رژیم های غذایی که حاوی مقدار زیادی چربی است و در مقابل، میزان فیبر کمی دارد از رژیم های پرخطر محسوب می شود؛ البته باید به این نکته هم توجه کنیم که همپوشانی مجموعه ای از سندرم ها می تواند در بروز یا تشدید بیماری های قلبی و عروقی نقش داشته باشد.

به این صورت که پیروی از یک رژیم غذایی نامناسب و در پیش گرفتن شیوه تغذیه ای نادرست، نه تنها می تواند موجب افزایش چربی خون شود که عاملی برای چاقی و افزایش وزن نیز خواهد بود. افزایش وزن هم به تشدید روند بیماری های قلبی و عروقی و گرفتگی عروق کرونر منجر می شود و از طرف دیگر، اضافه وزن زمینه ساز افزایش فشار خون بوده و آن را تشدید می کند که به طور مستقیم یا غیرمستقیم می تواند عاملی برای بروز بیماری های قلبی و عروقی باشد.

علاوه بر این، تغذیه ناسالم باعث بروز دیابت در سنین پایین می شود که به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه، دیابت از عوامل خطرساز بسیار جدی و اساسی در بروز بیماری های قلبی و عروقی به شمار می آید.

ورزش کنید تا قلبتان سالم بماند

خیلی وقت ها، می شنویم یا حتی شاید خودمان بگوییم که قدیمی ها سالم تر بودند، اما چربی بیشتری مصرف می کردند و غذاهایی که می خوردند سنگین تر از غذاهای این دوران بود. برای همین هم بعضی همان شیوه تغذیه ای را در پیش می گیرند و فقط به دلیل این که پدربزرگ یا مادربزرگ شان هیچ وقت مشکلی نداشته اند، همان غذاها را مصرف می کنند. آنها معمولا میزان فعالیت جسمی و تحرک قدیمی ها را نادیده می گیرند و فقط به غذاها توجه می کنند. در صورتی که با توجه به کاهش میزان فعالیت جسمی در این دوران، حتما باید برنامه ورزشی مناسب و منظمی در نظر گرفته شود.

دکتر رجبی درباره اثرات مفید ورزش و فعالیت جسمی برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی توضیح می دهد: زمانی که درباره ورزش و سودمندی آن صحبت می شود، منظورمان بیشتر ورزش های هوازی است که موجب می شود ضربان قلب فرد افزایش یابد. ورزش هایی مانند پیاده روی، دویدن آهسته و شنا از ورزش های هوازی است که برای کسب نتیجه و ایجاد اثرات مثبت، باید دست کم سه مرتبه در هفته و هر بار هم به مدت 20 تا 30 دقیقه با شدت متوسط تا شدید انجام شود.

وی یادآور می شود: در مقابل، انجام ورزش های استاتیک مانند وزنه برداری به تنهایی نمی تواند به عنوان ورزشی مفید برای سیستم قلبی و عروقی موثر باشد و توصیه نمی شود؛ البته کسانی که به بیماری خاصی مبتلا هستند، بهتر است قبل از شروع هرگونه فعالیتی با پزشک خود مشورت کنند.

خوب ها و بدها در مواد غذایی

اگر قرار است رژیم غذایی را تغییر دهیم تا سلامت قلبمان حفظ شود، این پرسش پیش می آید که چه غذاهایی خوب است و کدام یک نامناسب محسوب می شود تا با توجه به آنها بتوانیم برنامه غذایی را اصلاح کنیم.

دکتر رجبی در این باره توضیح می دهد: رژیم هایی که چربی اشباع شده کمتری دارد مانند گوشت ها و ترکیبات پروتئینی کم چرب، رژیم غذایی مناسب تری است. از طرفی، مصرف گوشت های قرمز نیز خیلی توصیه نمی شود و استفاده از گوشت ماهی و پرندگان بهتر است.

نکته جالب درباره مصرف گوشت ماهی ها، این است که چربی غذاهای دریایی و ماهی ها، چربی خوب است. این متخصص قلب و عروق در این باره می گوید: هرچه ماهی چرب تر و شامل چربی های غیراشباع و چربی با امگا سه بالاتر باشد، اثرات مفید آن بیشتر خواهد بود.

البته درست است که میزان مصرف چربی ها در رژیم غذایی باید کنترل شود، اما همه چیز در چربی خلاصه نمی شود، به طوری که ممکن است فردی خیلی از چربی ها استفاده نکند. اما به دلیل دریافت کالری بیش از حد نیاز با مشکل روبه رو شود.

دکتر رجبی با تاکید بر کنترل میزان کالری دریافتی، خاطرنشان می کند: ممکن است رژیم غذایی خیلی چربی نداشته باشد، اما مصرف بیش از حد برنج، نان، شیرینی و شکلات می تواند با افزایش میزان کالری دریافتی دردرساز شود. در واقع، کالری دریافتی بیش از

حد نیاز، در بدن به چربی اضافه تبدیل می شود و همان اثرات منفی چربی را ایجاد می کند.

وی می گوید: رژیم های گیاهخواری از انواع رژیم هایی است که برای سلامت قلب و عروق مفید خواهد بود. رژیم هایی که حاوی ترکیبات فلاونوئیدهاست مانند میوه هایی که قرمز و ترش هستند و البته ترکیبات آنتی اکسیدانی بالایی دارند مثل آلو، آلبالو، تمشک و توت فرنگی بجز از سودمندی ناشی از فیبر میوه ها، در برابر روند آرترواسکلروز نیز اثرات محافظتی خوبی دارد.

سیر، گیاهی است که مصرف آن هم در کاهش فشار خون موثر خواهد بود و هم می تواند چربی را کاهش دهد. گریپ فروت یا آب کرفس نیز کلسترول را بخوبی پایین می آورد. این متخصص قلب و عروق یادآور می شود: به طور کلی ترکیبات گیاهی و رژیم های گیاهخواری که فیبر زیادی دارد، می تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند.

بیمارانی که دچار مشکلات قلبی هستند، بهتر است با مشورت پزشک برنامه غذایی شان را تعیین و با توجه به غذاهایی که نباید مصرف شود، از تشدید بیماری پیشگیری کنند.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت