

تغذیه و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی



برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی عروقی است که سبب تغییراتی در چربی خون می‌شود و در ابتدا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی نقش بسیار مهمی دارد.

برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی عروقی است که سبب تغییراتی در چربی خون می‌شود و در ابتدا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی عروقی نقش بسیار مهمی دارد. به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، مطالعات نشان داده است در جوامعی که دارای رژیم غذایی با کلسترول و چربی جامد کمتری هستند میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی کاهش می‌یابد و میزان چربی خون آنها نیز کمتر می‌شود. همچنین رژیم غذایی نامناسب می‌تواند در ایجاد چاقی، افزایش چربی خون، دیابت و افزایش فشارخون موثر باشد که خود از عوامل زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی عروقی است.

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی

بیماری‌های قلبی عروقی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر و از عمده‌ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه هستند. در ایران نیز سالیانه حدود 40 درصد مرگ و میر به بیماری‌های قلبی عروقی مربوط می‌شود. برخی از عوامل، ابتدا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهند که از آنها به عنوان عوامل خطر نام برده می‌شود. فردی که حداقل دارای یکی از این عوامل خطرزا باشد، آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی خواهد داشت.

عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی

تغذیه نامناسب، فشارخون بالا، چربی خون بالا (کلسترول و تری‌گلیسرید)، مصرف سیگار، فشار روحی - روانی، بی‌تحرکی، سن و جنس و داشتن زمینه ارثی بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی و دیابت. توصیه‌های لازم در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی:

- کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و تاکید بر مصرف گوشت‌های سفید مانند ماهی و مرغ.
- تا حد امکان از غذاهای سرخ شده و مصرف روغن‌های جامد، حیوانی و نباتی خودداری شود.
- گنجاندن روغن‌های مایع نظیر زیتون، کانولا، در برنامه غذایی روزانه.
- مصرف مغزها مانند گردو، بادام، پسته، فندق و ... به عنوان بخشی از چربی روزانه.
- کاهش مصرف نمک و فرآورده‌های غذایی شور.
- مصرف ماهی حداقل دو بار در هفته.
- محدود کردن مصرف غذاهایی مانند مغز، قلوه، کله و پاچه.
- استفاده از سیر و پیاز به عنوان طعم‌دهنده غذاها.
- استفاده از شیر و فرآورده‌های کم چرب آن.
- استفاده از نان‌های سبوس‌دار و فرآورده‌هایی که از غلات سبوس‌دار تهیه می‌شوند.
- قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- افزایش مصرف سبزی و میوه در برنامه غذایی روزانه.
- مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح با توجه به ویژگی‌های فردی هر شخص.
- ورزش نامنظم و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود داشته باشید.
- نگهداری وزن بدن در حد طبیعی.