

با این خوراکی‌ها از قلب خود محافظت کنید



بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع‌ترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات بوده که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است.

بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع‌ترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات بوده که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. **به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می‌کنند و از طرفی تحرک بدنی آنها نیز کمتر از گذشته شده است. بنابراین یکی از مهم‌ترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی اصلاح رژیم غذایی است.**

عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی عروقی را می‌توان در اختلال در چربی‌های خون یعنی بالا بودن سطح کلسترول خون، کم تحرکی، فشار خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، استرس و فشارهای روحی و روانی عنوان کرد. تغذیه و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی

توصیه‌های تغذیه‌ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی را می‌توان در موارد زیر برشمرد:
- تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه؛ تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ حبوبات و مغزها، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها معرفی می‌شوند.

- کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی؛ یعنی مصرف غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی، خودداری از سرخ کردن زیاد غذا، کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه و کله و پاچه در برنامه غذایی، جدا کردن پوست مرغ و چربی قابل مشاهده گوشت و مرغ قبل از طبخ و استفاده از قسمت‌های کم چرب گوشت‌ها، استفاده از گوشت‌های کم چرب مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز، مصرف ماهی حداقل دوبار در هفته، استفاده از چربی موجود در ماهی زیرا از نوع چربی‌های مفید هستند، استفاده از ماهی بخارپز یا تنوری به جای سرخ کردن آن، استفاده از انواع لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست و پنیر، خودداری از مصرف پیه و دنبه که حاوی چربی‌های اشباع هستند و استفاده به مقدار مناسب از مغزهایی مانند گردو، فندق و بادام که دارای چربی‌های مفید هستند.

- توجه به نوع روغن مصرفی: استفاده از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده و استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی، زیرا روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد، متعادل بودن مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی، عدم استفاده از روغن ماهی مایع معمولی غیرسرخ کردنی و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها به دلیل حساسیت این روغن‌ها به حرارت بالا. مصرف زیاد خرما منجر به چاقی می‌شود

- کاهش مصرف مواد قندی: مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل، نوشابه‌ها باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه این مواد خودداری کرد.

استفاده از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده، مصرف دوغ کم نمک و بدون گاز، آب و آب میوه‌های طبیعی بجای نوشابه‌های گازدار، خودداری از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای، همچنین باید تذکر داد اگر در مصرف کשמش و خرما زیاده‌روی شود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد.

- کاهش مصرف نمک: کاهش مصرف نمک به هنگام تهیه و طبخ غذا و عدم استفاده از نمکدان در هنگام صرف غذا و سر سفره، خودداری از مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده آماده به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد نمک، خودداری از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس و استفاده از سبزی‌های تازه، سیر، لیمو ترش تازه، آب نارنج، آویشن، شوید و ... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک.

- افزایش مصرف فیبر: فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول‌های گیاهان مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می‌کنند.

- افزایش مصرف میوه‌های و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه: میوه‌ها و سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌های نظیر بیماری‌های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان به خصوص سرطان‌های سیستم گوارشی و یبوست موثرند بنابراین مصرف سه تا پنج واحد از میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود. همچنین مصرف در برنامه غذایی روزانه سبزی‌ها یا سالاد مثل

کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه‌ای سبز و ... همراه با غذا توصیه می‌شود. همچنین باید از میوه‌های تازه به عنوان میان وعده استفاده و به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار نظیر برکه زرد آلود، کشمش و ... و سبزی‌های تازه نظیر هویج، گل کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... به عنوان میان وعده استفاده شود. به گزارش ایسنا، برای داشتن قلب سالم فعالیت بدنی، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. روزانه حداقل 30 دقیقه پیاده‌روی کنید. استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است، روش‌های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.