

سلامت بدن را تهدید نمی‌کنند این مواد غذایی

یک متخصص قلب و عروق گفت: ابتلا به بیماری‌های قلبی با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری است.



همشهری آنلاین: یک متخصص قلب و عروق گفت: ابتلا به بیماری‌های قلبی با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری است.

دکتر طاها احمدی‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: بیماری‌های قلب و عروق از شایع‌ترین عوامل مرگ‌ومیر در جهان محسوب شده و این بیماری با افزایش سن در مردان بیشتر دیده می‌شود.

وی اظهار کرد: ژنتیک و سابقه بیماری‌ها هم عواملی هستند که ناخواسته فرد را در معرض ابتلا قرار می‌دهند، اما فراموش نکنیم سبک زندگی سالم و کنترل و چکاپ در سنین جوانی از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

احمدی‌نژاد با بیان اینکه سبک زندگی سالم یعنی اینکه بدانید کدام ماده غذایی سلامت بدن ما را تهدید نمی‌کند، تاکید کرد: یکی از عوامل برای محافظت از قلب، رژیم غذایی سالم و متعادل است.

وی افزود: مصرف مواد قندی، کربوهیدرات‌ها و فست‌فودها که این روزها رایج شده است، سلامت قلب را به خطر می‌اندازد. تخم‌مرغ به عنوان ماده غذایی‌ای که این روزها بدنام شده، خیلی بهتر از فست‌فودهاست.

این متخصص متخصص قلب و عروق ادامه داد: رژیم حاوی سبزیجات و میوه‌های تازه بویژه میوه‌های دارای رنگ بنفش یا قرمز و مقادیر کم کالو که دارای آنتی‌اکسیدان هستند، در سلامت قلب موثر است. مصرف ماهی به صورت کبابی و آب‌پز و حداقل دوبرابر در طول هفته به علت وجود ترکیبات امگا و نوع پروتئین در کاهش عوارض بیماری‌های قلبی موثر است.

وی توصیه کرد: در صورت مصرف نکردن غذاهای دریایی بهتر است، مکمل امگا 3 مصرف شود، گرچه این مکمل قابلیت‌های اساسی ماده غذایی چون ماهی را ندارد.

احمدی‌نژاد با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D باعث بروز بیماری‌های قلبی است، گفت: استفاده از آفتاب مناسب در ساعاتی از روز و مصرف مکمل‌های ویتامین D می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های قلبی موثر باشد.

وی افزود: میزان 7 تا 8 ساعت خواب در شبانه‌روز در سلامت قلب موثر است. متأسفانه الگوی زندگی ما تغییر کرده، خواب باید از ساعت 10 تا 11 شب آغاز شود، در واقع بعضی هورمون‌ها اگر در ساعات مناسبی نخوابیم، ترشح نمی‌شود.

احمدی‌نژاد ادامه داد: زندگی پرتحرک، اصل اول زندگی سالم است. هر انسان سالمی باید دست‌کم روزانه 30 تا 45 دقیقه در پنج روز هفته ورزش داشته باشد. ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری می‌تواند به سلامت قلب کمک کند.

این متخصص قلب و عروق خاطرنشان کرد: مبتلایان به فشارخون و دیابت مستعد بیماری قلبی و مغزی هستند. بنابراین کنترل دیابت و فشارخون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد؛ به بیان دیگر، سلامت قلب و سایر ارگان‌های بدن به کنترل این بیماری‌ها وابسته است.

احمدی‌نژاد افزود: چاقی شکمی عوارضی معادل مصرف یک پاکت سیگار در روز دارد و در صورتی که نسبت دور شکم به دور باسن بیشتر باشد، فرد در معرض ابتلا به بیماری قلبی است.

وی تاکید کرد: از سوی دیگر، پدری که سیگار می‌کشد باید منتظر باشد روزی سیگار را در دست فرزند خودش ببیند. سیگار نقش اصلی در بروز بیماری‌های ریوی و قلبی دارد. با مصرف نکردن سیگار علاوه بر تضمین سلامت خود، به طور غیرمستقیم سلامت فرزندان را تحت تاثیر قرار می‌دهید.

احمدی‌نژاد یادآور شد: زمانی‌که عاملی باعث استرس، ترس یا ناراحتی می‌شود، به علت ترشح هورمون‌هایی در مغز، ضربان قلب

بالا می‌رود و ممکن است فشارخون بیشتر شود.

وی گفت: در این حالت قلب با ضربه قوی‌تری عمل می‌کند و احساسات‌مان را در قفسه سینه احساس می‌کنیم. البته از نظر پزشکی بیماری‌ای به نام "سندرم قلب شکسته" بر اثر هیجانات در خانم‌های 50 سال به بالا بیشتر دیده می‌شود و به نوعی عملکرد قلب را مختل می‌کند.