

فردا نه؛ تغذیه سالم را از امروز شروع کنید

متخصصان تغذیه توصیه می کنند، برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن از همین امروز شروع کنید، فردا دیر است.



متخصصان تغذیه توصیه می کنند، برای پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مانند پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن، از همین امروز شروع کنید، فردا دیر است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی افراد و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی وجود دارد که با تنظیم یک برنامه غذایی و اصلاح الگوی مصرف، می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ و بهبود بخشید. اضافه وزن، چاقی، میزان بالای کلسترول بد خون، دیابت و پرفشاری خون، از عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی هستند که با تغییر شیوه زندگی، قابل کنترل و درمان است.

البته در تنظیم یک برنامه غذایی سالم، سه نکته را همیشه در ذهن داشته باشید:

تعادل: یک رژیم غذایی متعادل (استفاده از حداقل تعداد واحدهای مورد نیاز از هر گروه غذایی) تضمین کننده دریافت مواد مغذی مورد نیاز است.

تنوع: طیف وسیعی از غذاهای متنوع را مصرف کنید. هیچ غذایی به تنهایی تأمین کننده مواد مغذی مورد نیازتان نیست. از هر گروه غذایی، انواع غذاهای متنوع را انتخاب کنید.

میانہ روی: میانہ روی در هر کاری کلید موفقیت است. پس با رعایت میانہ روی در مصرف شیرینی جات، چربی ها و نمک ها می توانید از همه غذاهای دلخواه خود بهره مند شوید.

بنابراین تغذیه سالم، نیازمند برنامه ریزی و هدف گذاری برای مصرف متنوع گروه های مختلف غذایی است. فردا دیر است، تغذیه سالم را از امروز شروع کنید.

**نمک و پرفشاری خون

غزاله اسلامیان متخصص تغذیه و رژیم درمانی درگفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا یکی روش های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون را پیروی از یک رژیم غذایی مناسب عنوان کرد و گفت: مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می تواند منجر به پرفشاری خون شود.

وی اظهار کرد: انواع غذاها و سوپ های آماده یا کنسرو شده، فست فودها، گوشت های فرآوری شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی فرد دچار فشار خون یا پرفشاری خون می شود. اسلامیان اضافه کرد: پتاسیم به کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا کمک می کند. بسیاری از میوه ها و سبزیجات و برخی لبنیات و ماهی ها منابع خوبی از پتاسیم هستند.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی یاد آورد: آلو بخارا، انجیر خشک، برگه زردآلو، پرتقال، انار، خرما، زردآلو، شلیل، طالبی، خرمالو، کیوی، گرمک، خربزه، گلابی، موز و ازگیل از میوه ها و خشکبار حاوی پتاسیم هستند. سبزی های پر پتاسیم نیز شامل اسفناج، کرفس، چغندر، قارچ، بامیه، گوجه فرنگی، کدو حلواپی، کلم بروکلی و سیب زمینی است. گوشت قرمز، شیر و محصولات غله ای نیز حاوی پتاسیم هستند ولی پتاسیم آن ها به خوبی پتاسیم میوه و سبزی جذب نمی شود.

وی با بیان اینکه کلسیم و منیزیم از پر فشاری خون جلوگیری می کند، ادامه داد: لبنیات منابع غنی از کلسیم هستند، و منیزیم نیز در بسیاری از غلات کامل و سبزی های برگ سبز تیره یافت می شود.

**راهکارهای تغذیه ای برای کاهش فشار خون

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی حذف نمکدان از سفره را امری ضروری دانست و گفت: جایگزین کردن نمک با چاشنی ها و ادویه ها طعم غذا را بهتر می کند.

اسلامیان با تاکید بر اینکه مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد، اظهار کرد: پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند.

وی توصیه کرد، از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک، خیارشور و شور سبزیجات خودداری کنید و از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیجات آماده بدون نمک استفاده کنید.

اسلامیان افزود: هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید همچنین از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید در صورت استفاده از غذاهای کنسروی، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.

وی اظهار کرد: به برچسب های روی بسته بندی های مواد غذایی دقت و توجه کرده زیرا مقدار سدیم (نمک) در محصول مربوطه را نشان می دهد.

**** قند و دیابت**

وی درباره بیماری دیابت نیز گفت: دیابت و بیماری های متابولیک ناشی از چاقی در کشور ما و نیز سایر کشورها در طی سال های اخیر شیوع پیشرونده ای داشته است، از آنجا که دیابت یک بیماری مزمن است و تا آخر عمر با بیمار همراه است، پیشگیری از این بیماری ضروری است.

اسلامیان توضیح داد: به مواد قندی یا نشاسته ای موجود در غذا کربوهیدرات می گویند. بدن به کربوهیدرات نیاز دارد و باید روزانه به مقدار لازم دریافت شود. حدود 15 دقیقه بعد از مصرف کربوهیدرات ها، آنها به شکل قند وارد خون می شوند. وی اظهار کرد: موادی مانند گندم، برنج، جو، ذرت و محصولات که از آن ها تهیه می شود، سیب زمینی و حبوبات دارای کربوهیدرات به شکل نشاسته هستند.

اسلامیان هشدار داد: اگر این مواد در هر وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده شود منجر به افزایش قند خون شده لذا ضروری است که به مقدار نیاز بدن از این مواد غذایی بهره برد.

وی یاد آور شد، انواع مختلف میوه ها ی تازه، خشکبار و آبمیوه ها دارای قند هستند اما به علت داشتن ویتامین ها و سایر مواد مغذی مصرف آن ها در حد نیاز توصیه می شود.

به گفته وی سبزی های برگ سبز مانند کاهو، اسفناج، جعفری، سبزی و صیفی جات مانند گوجه فرنگی، خیار، کدو، بادمجان، کرفس، انواع کلم، پیاز و سیر به مقدار بسیار کم کربوهیدرات یا قند و نشاسته دارند.

اسلامیان ادامه داد: انواع روغن های مایع و گیاهی (آفتابگردان، سویا، زیتون، کانولا یا کلزا و ذرت) روغن های جامد و یا حیوانی (روغن نباتی، دنبه، و کره) و اقلامی مانند خامه و سس مایونز بدون کربوهیدرات هستند. انواع مختلف گوشت ها (مرغ، ماهی، گوشت گوسفند، گوساله)، گوشت های احشایی (جگر، دل، قلوه) و تخم مرغ، هیچ گونه کربوهیدرات ندارند.

**** راهکار ها تغذیه ای کنترل دیابت**

وی با تاکید بر محدودیت مصرف قندهای خالص (قند و شکر) در برنامه رژیم غذایی اظهار کرد: باید توجه داشت که در تهیه اغلب مواد غذایی، شکر به کار رفته است، بنابراین حذف کامل قند از رژیم امکان پذیر نیست پس در این صورت برچسب های مواد غذایی را که مقدار مواد قندی در مراحل تهیه محصول مشخص شده خوانده تا در انتخاب آنان دقت شود.

اسلامیان ادامه داد: بر روی برچسب ها در جدول ارایه شده به راحتی هر کلمه ای که به حرف 'ا' ختم می شود نظیر ساکاروز، فروکتوز، لاکتوز و ... را می توانید معادل قند محاسبه کنید.

وی توصیه کرد: سعی کنید انواع شیرینی، کلوچه ها، شکلات، کیک و مواد قندی را فقط برای مناسبت های خاص تهیه کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه بپرهیزید. همچنین دسر را به عنوان قسمتی از برنامه غذایی روزانه خود قرار ندهید؛ اما در آخر هفته یا در میهمانی ها می توانید از خوردن آن لذت ببرید.

این متخصص تغذیه یاد آور شد: هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها شکر کمی استفاده کنید، بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسر ها و کیک ها، می توان تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد، بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییر چندانی حاصل شود. شما می توانید به جای مصرف کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین، از کیک های تهیه شده از غلات سبوس دار یا نان و شیرینی هایی که قند بسیار کمتری دارند، استفاده کنید.

وی افزود: میان وعده های آماده را خیلی کم مصرف کنید به عنوان مثال ژله یا آب میوه ای که از مغازه تهیه می کنید، حاوی شکر زیادی هستند؛ در صورتی که اگر آن ها را در خانه بدون استفاده از شکر یا مقدار کمی شکر تهیه کنید، هم خوش طعم هستند و هم ارزش غذایی بیشتری دارند.

**** به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید**

این متخصص تغذیه توصیه کرد: بسیاری از افراد معتقدند که مصرف شیرینی بعد از ناهار و شام (به ویژه غذای پرچرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در این شرایط کار معده را سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی می شود و عارضه چاقی را به دنبال خواهد داشت.

وی اظهار کرد: بسیاری از افرادی گویند تا زمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند، حس و حال ندارند و قند خونشان پایین می آید؛ در حالی که بدن، خود قند خون را تنظیم می کند.

**** چربی و میزان بالای کلسترول بد در خون**

اسلامیان به بیان اینکه با داشتن رژیم غذایی مناسب شما می توانید کلسترول بد خون را کاهش دهید، گفت: چربی های ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می دهند. این روغن ها در اکثر رستوران ها و فست فود ها استفاده می شود. این چربی ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، چیپس، کیک ها نیز وجود دارد.

وی ادامه داد: چربی های غیراشباع در روغن های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می شود. زمانی که این

روغن ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شود، سبب کاهش کلسترول خون می شوند.

اسلامیان توصیه کرد: مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق دارد. فقط ماهی هایی که کباب می شوند و یا با بخار پخته می شوند می توانند موجب این نقش شوند، در حالی که ماهی سرخ شده در روغن و در حرارت بالا از این نظر بی خاصیت خواهد بود.

وی یاد آور شد: مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی ها، میوه ها و حبوبات می توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند. روغن زیتون، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متعادل استفاده شوند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند.

اسلامیان اضافه کرد: میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شوند.

وی افزود: همچنین مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود. نان های سبوس دار مثل نان سنگک و نان جوی سبوس که حاوی ویتامین های گروه B هستند به کاهش چربی بدن خون کمک می کنند.

به گفته این متخصص تغذیه بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلب و عروق، روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است که البته از این روغن ها نیز باید به میزان متعادل استفاده شود.

****راهکارها برای کاهش چربی و میزان بالای کلسترول بد در خون**

وی در این باره با اشاره به اینکه میزان چربی خون به طور مرتب کنترل کنید، توصیه کرد: روغن های جامد را محدود و از لبنیات کم چرب استفاده و همچنین پرهیز از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی های پر خامه، سس ها، آبگوشت پرچرب، روغن های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ کرده را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.

وی همچنین یادآور شد: افرادی که چربی خون بالایی دارند، گوشت قرمز را فقط 3 بار در هفته به میزان کم، مصرف کرده و مصرف ماهی بدلیل داشتن چربی مفید امگا 3 به صورت دو بار در هفته توصیه می شود.

اسلامیان افزود: میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول به صورت مداوم توصیه نمی شود و مصرف تخم مرغ کامل به 2 عدد در هفته محدود شود همچنین انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید.

وی افزود: آجیل در حد متعادل مصرف شود، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود چربی خون را افزایش می دهد. مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، قلب، امعاء و احشاء گوسفند را باید محدود کنید.