

13 توصیه غذایی برای سلامت قلب

بر اساس مطالعات گسترده انجام شده در سطح جهان امروزه بیماری های قلب و عروق عمده ترین علل مرگ و میر محسوب می شوند. بر طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت تا سال 2020 بیماری کرونر قلب وسکته مغزی به ترتیب اولین و چهارمین علل ناتوانی در سراسر جهان خواهند بود. همه گیری بیماری های قلبی در حال گسترش بوده و امروزه پرفشاری خون و کلسترول خون بالا به عنوان 2 عامل مستقل در ایجاد بیماری های قلبی مطرح شده اند .

اگرچه ممکن است برخی افراد جامعه بطور ژنتیکی مستعد بیماری های قلبی باشند ولی تعدادی از این بیماری ها از جمله CHD (بیماری کرونر قلب) زمینه اکتسابی دارند .این بدان معنی است که تظاهرات بالینی این بیماری که در سنین بالا بروز میکنند قابل پیشگیری بوده و در این زمینه تغذیه و رژیم درمانی وپیگیری شیوه زندگی سالم می تواند کمک کننده باشد.

غربالگری بیماران قلبی عروقی :

برای غربالگری این بیماران از بررسی پروفایل کامل لیپیدهای خون شامل :کلسترول توتال-HDL- تری گلیسرید ناشتا استفاده می شود.

عوامل خطر:

کم تحرکی - چاقی و اضافه وزن - دیابت - استرس روانی - مصرف الکل - استعمال دخانیات - مصرف غذاهای فراوری شده.

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم بوده تنها کنترل مقدار چربی -نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است.

توصیه هایی در مورد رژیم غذایی مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی:

1-رسیدن به وزن نرمال:بر اساس مطالعات افراد دارای چربی اضافه(بخصوص در ناحیه شکم) بیش از دیگران به بیماری قلبی دچار می شوند.افزایش وزن منجر به بالا رفتن بار قلب،افزایش کلسترول وبالا رفتن فشارخون و کاهش HDL خواهد شد. همچنین چاقی خطر بروز دیابت را نیز افزایش می دهد.

2-مصرف نان سبوس دار و غلات کامل:

- بر اساس کالری مورد نیاز از انواع نان سبوس دار (بربری، سنگک، نان جو) و غلات کامل (عدس، لوبیا، نخود،...) استفاده کنید و از مصرف چیپس، پفک، بیسکویت های چرب و نان خامه ایی پرهیز کنید.
- 3- مصرف سبزی ها: مصرف انواع سبزیجات برگ سبز و تیره (انواع کلم ها، کاهو، فلفل دلمه ایی، هویج) در برنامه روزانه خود بگنجانید.
- 4- مصرف میوه ها: مصرف روزانه منابع فیبر محلول (پکتین) همچون سیب، مرکبات، توت فرنگی در کاهش کلسترول خون بسیار مفید خواهد بود.
- 5- مصرف فراورده های لبنی: باید از لبنیات کم چرب استفاده کنید، و مصرف فراورده های همچون کره، سرشیر، خامه را از لیست غذایی خود حذف نمایید.
- 6- مصرف سفیده محدودیتی ندارد اما زرده بدلیل کلسترول بالا نباید بیش از 2 عدد در هفته مصرف گردد.
- 7- گوشت ها: حتی الامکان از گوشت های سفید (مرغ- ماهی) استفاده نمایید. پنیر مصرفی نیز باید از نوع کم نمک و کم چرب باشد.
- 8- روغن ها: مصرف روغن جامد (به دلیل رسوب در دیواره شریان)، سس های چرب و کره گیاهی (به دلیل اسیدهای چرب ترانس) اکیدا ممنوع می باشد. بهترین روغن مصرفی برای این گروه سویا، افتابگردان، زیتون و کانولا می باشد.
- 9- نمک: مصرف بی رویه نمک موجب افزایش فشار خون و بالا رفتن فشار وارده بر قلب، کلیه ها و تمام اعضای بدن خواهد شد.
- 10- ورزش: به منظور بهبود وضعیت قلبی و کاهش وزن مطلوب علاوه بر برنامه غذایی متعادل، داشتن برنامه ورزشی منظم (30 دقیقه در روز) مفید می باشد.
- 11- مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام موا شیرین و نشاسته ایی باید کنترل شود چرا که شیرینی زیاده موجب چاقی و افزایش تری گلیسرید خون و بیماری دیابت خواهد شد.
- 12- مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند، مواد کافیین دار مثل قهوه و شکلات و چای غلیظ می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، بنابراین در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کرد.
- 13- بهتر است روش پخت تمام مواد غذایی به صورت آبپز و کبابی باشد.