

فیبرها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند و همچنین از یبوست پیشگیری می‌کنند.

۷. افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه

- میوه‌ها و سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های سیستم گوارشی و یبوست موثرند.
- بنابراین مصرف ۵-۳ واحد از میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه غذایی روزانه توصیه می‌شود.
- در برنامه غذایی روزانه سبزی‌ها یا سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، هویج، فلفل دلمه‌ای سبز و ...) همراه با غذا مصرف شود.
- میوه‌های تازه بعنوان میان‌وعده مصرف گردد.
- به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار (برگه زردآلو، کشمش و ...) و سبزی‌های تازه (هویج، گل کلم، خیار، گوجه‌فرنگی و ...) به عنوان میان‌وعده استفاده شود.

همچنین برای داشتن قلب سالم:

۱. فعالیت بدنی، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط جسمی خود را فراموش نکنید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.
۲. استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است، روش‌های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.

- از دوغ کم‌نمک و بدون گاز، آب و آب میوه‌های طبیعی بجای نوشابه‌های گازدار مصرف گردد.
- از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای خودداری گردد.
توجه: در مصرف کشمش و خرما هم اگر زیاده‌روی شود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد.

۵. کاهش مصرف نمک

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

۶. افزایش مصرف فیبر

فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول‌های گیاهان مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند. مصرف

تغذیه و بیماری‌های قلبی-عروقی



Downloaded from 0251.7738165

مینا مینائی

توصیه‌های تغذیه‌ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی-عروقی

۱. تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می‌باشد و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها) معرفی می‌گردند.

۲. کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

- غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شود.
- از سرخ کردن زیاد غذا خودداری گردد.
- مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه در برنامه غذایی کاهش یابد.
- پوست مرغ و چربی‌های قابل مشاهده گوشت و مرغ قبل از طبخ جدا شود و از قسمت‌های کم‌چرب گوشت‌ها استفاده شود.
- از گوشت‌های کم‌چرب مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.

- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چربی موجود در ماهی از نوع چربی‌های مفید است. به جای سرخ کردن ماهی آن را به شکل بخارپز و یا تئوری استفاده کنید
- از انواع لبنیات کم‌چرب مثل شیر، ماست و پنیر استفاده شود.
- از مصرف پیه و دنبه که حاوی چربی‌های اشباع هستند خودداری کنید.
- از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که دارای چربی‌های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده کنید.

بیماری‌های قلبی 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 می‌باشد که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می‌کنند و از طرفی تحرک بدنی آنان 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:

- اختلال در چربی‌های خون (بالا بودن سطح کلسترول خون)
- کم تحرکی
- فشار خون بالا
- رژیم غذایی نامناسب
- استرس و فشارهای روحی و روانی
- چاقی
- استعمال دخانیات



تغذیه صحیح رمز سلامتی

۳. توجه به نوع روغن مصرفی

- از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد (برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون) استفاده گردد.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود.
- زیرا روغن جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.
- مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی متعادل باشد.
- از روغن‌های مایع معمولی (غیرسرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها (به دلیل حساسیت این روغن‌ها به حرارت بالا) استفاده نشود.

۴. 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 فشارخون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنان خودداری نمود.
- از میوه‌های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان‌وعده استفاده شود.