

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

تغذیه سالم

Healthy diet



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی بیماران

نقش عادات غذایی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی

یکی از مهم‌ترین پیشرفت‌های ما در زمینه بیماری‌های قلبی عروقی و چگونگی پیشگیری از آنها، درک نقش عادات غذایی سالم همراه با ورزش منظم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است.

با پیروی از چند رهنمود تقریباً ساده در مورد تغذیه سالم، شما می‌توانید به شکل قابل توجهی سطح سلامت قلبی عروقی خود را افزایش داده و خطر ابتلا به **فشار خون بالا**، **کلسترول خون بالا** و **اضافه وزن (چاقی)** یعنی سه عامل خطر اصلی دخیل در ایجاد بیماری قلبی عروقی را کاهش دهید.

فواید رژیم غذایی سالم به همین جا ختم نمی‌شود. رژیم غذایی سالم به شما کمک می‌کند تا از خطر ایجاد سرطان پستان، پروستات و سایر **سرطان‌ها** پیشگیری کنید، **دیابت نوع ۲** را کنترل کنید، از **پوکی استخوان** پیشگیری کنید و شاید بتوانید طول عمر خود را افزایش دهید.

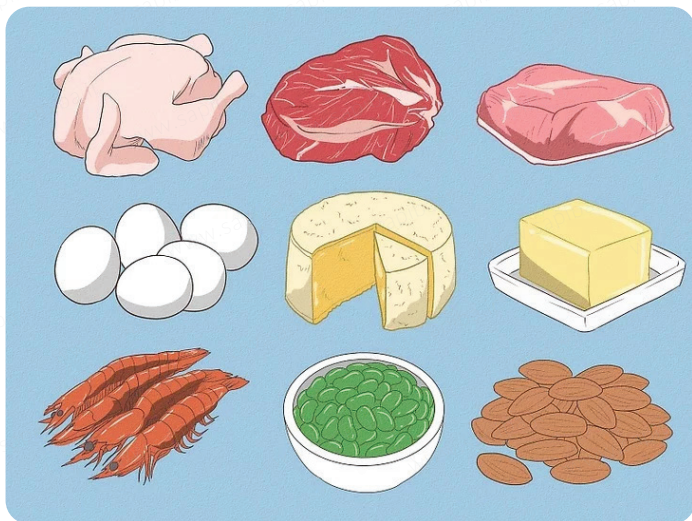
یکی از بهترین رژیم‌های غذایی موجود برای بهبود سلامت قلبی عروقی، **رژیم غذایی DASH** است.

رژیم غذایی DASH

DASH خلاصه عبارت «رویکرد رژیمی جهت توقف فشار خون بالا» می‌باشد. رژیم DASH حاوی مقادیر پایینی از چربی اشباع، کلسترول، چربی کل و سدیم (نمک) است.

با شروع پیروی از رژیم غذایی سالم، شما از فواید فوری آن بهره‌مند خواهید شد. احساس انرژی بیشتری کرده و وزن اضافی خود را کاهش خواهید داد.

امروزه برخورداری از تغذیه بهتر، ساده‌تر و لذتبخش‌تر از گذشته است چرا که در حال حاضر نسبت به گذشته، انواع مختلفی از غذاهای تازه و مناسب، در فصول بیشتری از سال وجود دارند.



توجه داشته باشید که در رابطه با فایده یا زیان احتمالی بعضی از غذاها همیشه اختلاف نظر وجود دارد. هرگز اجازه ندهید تبلیغات و اخبار چشم‌نواز جدید، از میزان پایبندی شما به رژیم غذایی سالم بکاهند.

به فکر پیروی موقت از رژیم غذایی سالم نباشید و از روش‌های طولانی مدت تغذیه سالم پیروی نمایید.

اگر می‌خواهید به یک هدف خاص برای مثال کاهش فشار خون یا کاهش سطح کلسترول خون برسید با پزشک خود مشورت نمایید. جهت نیل به این هدف و در طراحی یک برنامه مطلوب غذایی، پزشک با شما همکاری می‌نماید. برای افرادی که می‌خواهند از یک الگوی کلی تغذیه‌ای در جهت سلامت قلبی عروقی پیروی نمایند، رهنمودهایی کلی برای تغییر عادات ناسالم فعلی و حفظ یک الگوی سالم در طول زندگی ارائه شده است.



برنامه سالم غذایی

این رهنمودها به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی تدوین شده‌اند. پیروی از این برنامه سبب بهبود وضعیت کلی سلامتی در افراد سالم و افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی می‌شود.

◀ از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید (روزانه ۹ واحد غذایی یا بیشتر).

◀ از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سبوس‌دار استفاده کنید. (روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر)

◀ از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی، بُنْشَن (نخود و لوبیا خشک) و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید.

◀ از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که دارای ۲ گرم یا کمتر چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری بوده و فاقد چربی‌های ترانس باشند؛ مثلاً کره گیاهی مایع یا لوله‌ای (تیوپی)، روغن زیتون و روغن کانولا.

◀ هر روز مقدار کالری مصرفی را با مقدار کالری که می‌سوزانید، متعادل نمایید. وزن خود با واحد کیلوگرم را در عدد $6/7$ ضرب کنید. حاصل ضرب نشان‌دهنده میزان کالری است که روزانه با فعالیت متوسط می‌سوزانید. اگر فعالیت بسیار اندکی دارید، به جای عدد $6/7$ وزن خود را در عدد $5/8$ ضرب کنید.

◀ ورزش کنید تا سالم‌تر بمانید. کالری‌هایی را که می‌خورید، بسوزانید. دست‌کم ۳۰ دقیقه در اکثر روزهای هفته ورزش کنید یا پیاده‌روی نمایید. یک ساعت ورزش روزانه مطلوب‌تر است.

◀ مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینی‌جات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

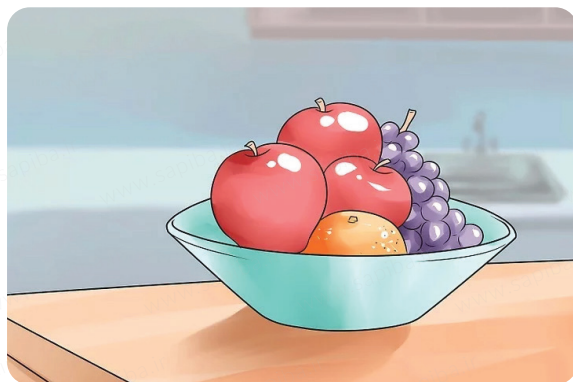
◀ مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پُرچرب)، گوشت‌های چرب، روغن‌های گرمسیری و روغن‌های نباتی هیدروژنه را حذف کنید.

◀ میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید.

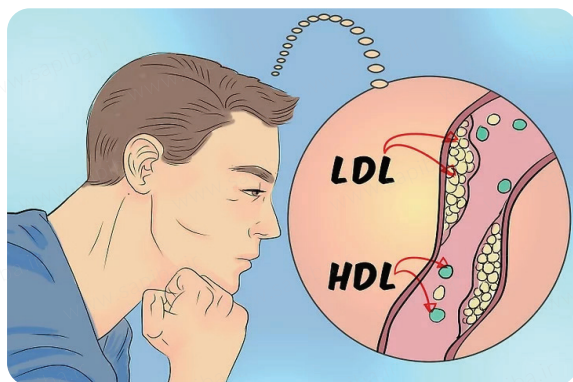
◀ مطابق دستور صریح اسلام الکل مصرف ننمایید، اگر پیرو سایر ادیان الهی هستید و الکل مصرف می‌کنید، حتماً میزان آن را محدود نمایید. اگر الکل مصرف نمی‌کنید، هرگز شروع به استفاده از آن ننمائید.

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات به ویژه برای سلامتی قلب فایده بسیار زیادی دارند. میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرهای گیاهی هستند. میوه‌ها و سبزیجات حاوی کالری، چربی و سدیم اندکی بوده و کلسترول ندارند. شما می‌توانید در وعده‌های غذایی اصلی و همچنین میان وعده‌ها از میوه‌ها و سبزیجات استفاده نمایید. عموماً میوه‌هایی که رنگی‌تر می‌باشند، ویتامین‌های بیشتری (از جمله ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان) دارند. ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (ضداکسید) بدین دلیل نامگذاری شده‌اند که سبب گند شدن روند اکسید شدن در سرخرگ‌ها می‌شوند. اکسید شدن یک فرایند شیمیایی است که سبب می‌شود سلول‌های دیواره سرخرگ‌ها، اسیدهای چرب و کلسترول LDL (کلسترول بد) بیشتری را جذب نمایند.



بنابراین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان مانع از تجمع پلاک در سرخرگ‌ها می‌گردند. تجمع پلاک در سرخرگ‌ها منجر به تصلب شرایین و سکتة مغزی می‌گردد.

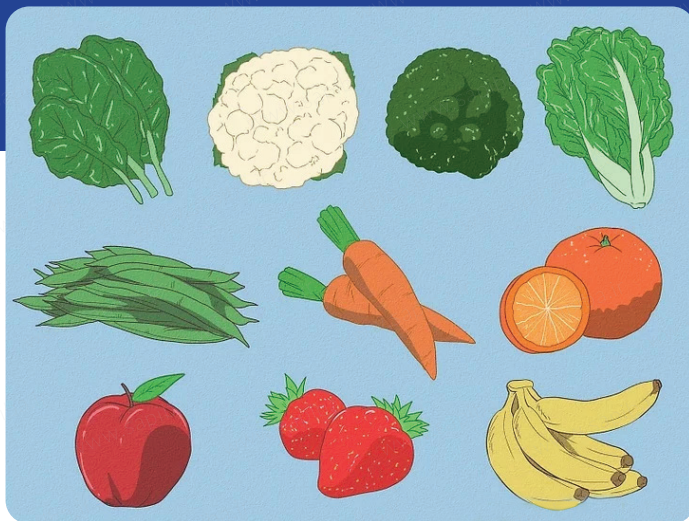


اصلی‌ترین ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان شامل ویتامین E (که در روغن‌های گیاهی، سبوس گندم و آجیل یافت می‌شود) و ویتامین C (که در فلفل سبز و قرمز، کلم بروکلی، اسفناج، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی و مرکبات وجود دارد) و کاروتنوئیدها (که در سبزیجات زرد و قرمز و میوه‌ها یافت می‌گردند) می‌باشند. باید دانست که مصرف مکمل‌های ویتامینی به همان اندازه مصرف آنها در رژیم غذایی سالم اثرات مفید ندارد.

هر چند اضافه کردن هر گونه میوه و سبزیجات به رژیم غذایی فواید بسیار زیادی دارد ولی برخی تحقیقات بزرگ نشان داده‌اند که بخصوص مصرف میوه‌ها و سبزیجات سبز برگ‌دار (اسفناج، کرفس و کلم پیچ) باعث کاهش بیشتر خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند.

سبزیجات بخورید!

به طور طبیعی میوه‌ها و سبزیجات فاقد چربی و کلسترول بوده و دارای ترکیبات سالم و پروتئین‌های گیاهی هستند. مصرف انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات بهترین راه دریافت مقادیر کافی ویتامین C، A و E است که سبب محافظت از قلب می‌شوند.



مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات

دست‌کم روزانه ۸ واحد غذایی از میوه‌ها و سبزیجات مصرف کنید (مصرف بیشتر بهتر است). از تمام میوه‌ها و سبزیجات به جز نارگیل استفاده کنید (نارگیل حاوی روغن‌های گرمسیری مضر است). زیتون در گروه چربی و سبزیجات نشاسته‌ای مثل سیب‌زمینی در گروه غلات و محصولات غله‌ای قرار می‌گیرند.

یک واحد غذایی از میوه‌ها و سبزیجات عبارتند از:

◀ یک میوه متوسط، نیم فنجان میوه پخته شده، کنسرو یا خردشده.

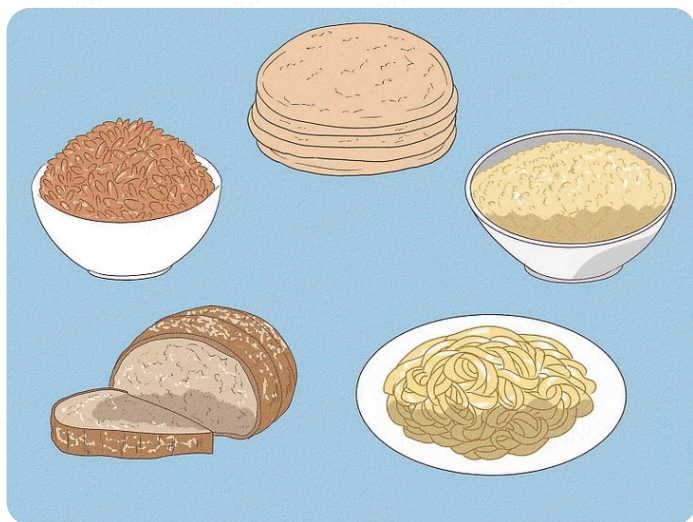
◀ سه چهارم فنجان (۱۸۰ میلی‌لیتر) آب میوه، یک چهارم فنجان میوه خشک.

◀ نیم فنجان سبزی خشک یا پخته شده، یک فنجان سبزی برگ‌دار خام.

◀ سه چهارم فنجان (۱۸۰ میلی‌لیتر) آب سبزیجات.

غلات و محصولات غله‌ای

غلات و محصولات غله‌ای نظیر نان و سبزیجات نشاسته‌دار، غنی از کربوهیدرات‌های پیچیده می‌باشند که انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.



آنها همچنین حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر گیاهی هستند. غلات بر خلاف تصور بیشتر افراد، چربی و کالری نسبتاً کمی دارند. اگر مصرف چربی و قند (که خود یک نوع کربوهیدرات است) را کاهش دهید، می‌توانید به طور کامل از غلات استفاده کنید.

دو نکته مهم را به خاطر بسپارید: از غلات سبوس‌دار استفاده کنید و همچنین توجه داشته باشید که ممکن است در حین فرآوری یا پخت چربی (کالری) و سدیم اضافی به این محصولات اضافه شده باشند.

غلات سبوس‌دار بهتر از غلات تصفیه شده هستند چرا که حاوی دانه (هسته مغزی غلات) و سبوس (لایه خارجی پوششی غلات حاوی مواد غذایی و فیبر گیاهی) می‌باشند.



اگر اطمینان ندارید که محصول از غلات سبوس‌دار تهیه شده است، برچسب غذایی محصول را از لحاظ «گندم سبوس‌دار» یا «غله سبوس‌دار» بررسی کنید.

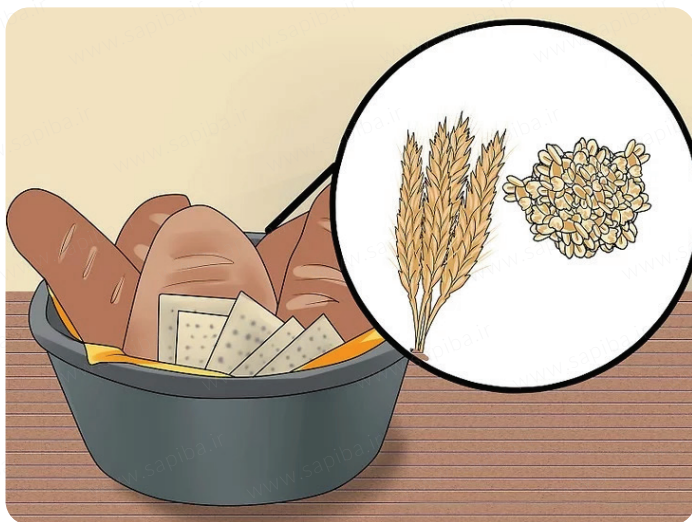
از نان‌ها، بیسکویت‌ها، برنج‌ها و ماکارونی‌هایی استفاده کنید که حاوی سبوس باشند. مصرف برنج سفید، نان سفید و ماکارونی‌های حاوی تخم مرغ را محدود کنید.

هر چند محاسبه کالری پنهانی که در هنگام آماده‌سازی غذا به آن اضافه می‌شود، ساده است ولی مصرف محصولات شیرین مانند بیسکویت‌ها و نان‌های شیرین و همچنین چیپس سیب‌زمینی را محدود کنید (پف‌فیل بدون نمک انتخاب بهتری است). هنگامی که در منزل غذا می‌پزید از مصرف کره یا پنیرهای مختلف جهت خوشمزه کردن غذا پرهیز کنید. اگر از محصولات آماده غله‌ای استفاده می‌کنید، میزان نمک آن را کنترل کنید.

فیبرهای غذایی گیاهی دو شکل دارند:

فیبر قابل حل (به این مفهوم که این نوع فیبر گیاهی تا حدی در روده تجزیه می‌شود) و فیبر غیر قابل حل (این نوع فیبر گیاهی بدون تجزیه از دستگاه گوارش عبور می‌کند). هر دو نوع این فیبرهای گیاهی، جزئی از رژیم غذایی سالم هستند. **فیبرهای قابل حل** در سبوس جو دوسر، جو چاودار، لوبیا، نخود، مرکبات و پوست سیب وجود دارند و به کاهش کلسترول کمک می‌کنند.

فیبرهای غیر قابل حل در نان و غلات سبوس‌دار، کلم پیچ، کلم برگ، هویج، گل کلم و پوست سیب وجود دارند و سبب حرکات مطلوب دستگاه گوارش می‌شوند، اما کلسترول را کاهش نمی‌دهند.



مصرف روزانه غلات و محصولات غله‌ای

دست‌کم روزانه ۶ واحد غذایی از نان‌ها، غلات، ماکارونی و برنج (ترجیحاً سبوس‌دار) استفاده کنید. یک واحد غذایی از این مواد عبارتند از:

- ◀ ۱ تکه نان
- ◀ ۱ فنجان پرک غلات
- ◀ نیم فنجان غلات پخته شده و گرم
- ◀ نیم فنجان ماکارونی یا برنج پخته شده
- ◀ یک چهارم نانیم فنجان سبزیجات نشاسته‌دار (سیب‌زمینی، ذرت)

محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی

لبنیات، پروتئین و کلسیم و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، ریبوفلاوین و ویتامین‌های D و A را برای بدن تأمین می‌کنند.

هنوز اثر کلسیم بر روی خطر بیماری قلبی به طور کامل مشخص نشده است. البته کسانی که کلسیم زیادی مصرف نمی‌کنند، بیشتر مبتلا به فشار خون بالا می‌شوند و در نتیجه متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که از غذاهای حاوی مقادیر بیشتر کلسیم، استفاده شود (روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم در بالغین زیر ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی‌گرم در افراد بالای ۵۰ سال).

محصولات لبنی کم‌چرب (۵/۰ تا ۱ درصد چربی) یا بدون چربی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به شیر کامل یا شیر با ۲ درصد چربی هستند اما چربی اشباع، کلسترول، سدیم و کالری کمتری دارند.

اگر در جایگزینی شیر کم‌چربی (۵/۰ تا ۱ درصد چربی) به جای شیر کامل (۳/۵ یا ۴ درصد چربی) مشکل دارید، سعی کنید به تدریج به این تفاوت عادت کنید.



افرادی که از پنیر استفاده می‌کنند باید انواعی را انتخاب کنند که طبیعی‌تر باشند یا در صورتی که فرآوری شده باشند، در هر ۲۸ گرم از آنها بیش از ۳ گرم چربی کل یا ۲ گرم چربی اشباع شده وجود نداشته باشد.

پنیرهای کم چرب مانند موزارلا در میان افرادی که مراقب میزان کالری و محتوای چربی غذا هستند، پرطرفدار می‌باشند. به جای بستنی معمولی می‌توانید از ماست و پودینگ یا بستنی کم چرب استفاده کنید.



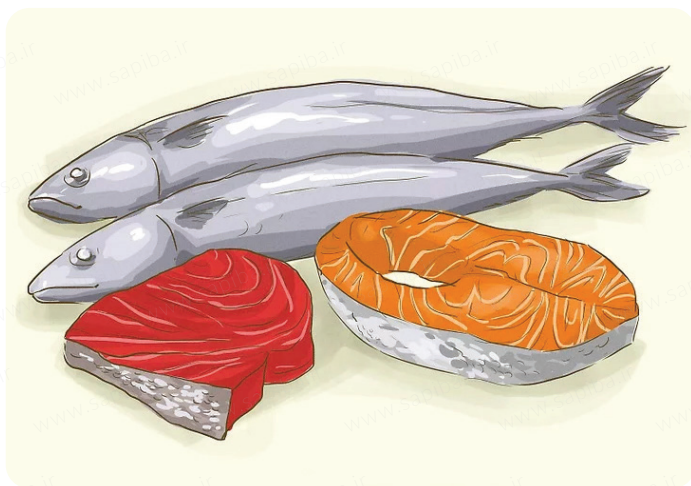
مصرف روزانه محصولات لبنی

مصرف روزانه دست‌کم ۳ واحد غذایی در ۱۹ تا ۵۰ سالگی و دست‌کم ۴ واحد غذایی در افراد ۵۱ سال یا مسن‌تر و ۳ تا ۴ واحد غذایی در زنان حامله یا شیرده از محصولات لبنی ضروری است. یک واحد غذایی از محصولات لبنی عبارت است از:

- ❖ یک فنجان شیر کم چرب (۵/۰ تا ۱ درصد چربی) یا بدون چربی
- ❖ یک فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی
- ❖ ۴۵ گرم پنیر تازه کم چربی (مانند پنیر چدار)
- ❖ ۶۰ گرم پنیر فرآوری شده
- ❖ نیم فنجان پنیر کم چرب پیتزا

گوشت قرمز، ماهی و گوشت طیور

مصرف مقادیر نسبتاً اندک گوشت قرمز، طیور یا ماهی می‌تواند پروتئین، ویتامین‌های B و آهن مورد نیاز بدن را تأمین نماید. نکته مهم این است که باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمائید و به گوشت قرمز به عنوان غذای جانبی و نه بخش اصلی وعده‌های غذایی خودتان نگاه کنید. سعی کنید مقادیر اندکی از گوشت قرمز را با ماکارونی، برنج یا سبزیجات مخلوط کنید. هنگامی که گوشت می‌خرید، گوشت‌هایی را انتخاب کنید که چربی قابل مشاهده اندکی داشته باشند یا فاقد آن باشند. گوشت گوساله و گوشت گوسفند (راسته یا رانی که چربی آن پاک شده باشد) انتخاب‌های خوبی هستند.



استفاده از گوشت‌های لحم که حاوی ۱۵ درصد یا کمتر چربی می‌باشند، توصیه می‌شود.

گوشت‌های احشاء نظیر جگر حاوی کلسترول بالایی بوده و غنی از آهن هستند. شما ماهیانه تنها یکی دو بار می‌توانید از این غذاها استفاده کنید.

قبل از آشپزی تمام چربی‌های قابل مشاهده گوشت را جدا نموده و بدون اضافه کردن چربی یا روغن آن را بپزید. بهتر است گوشت را کباب نموده یا به شکل آب‌پز یا بریان استفاده کنید و در صورت سرخ کردن از مقدار اندکی روغن زیتون استفاده کنید. گوشت طیور (مرغ، بوقلمون، بلدرچین) در صورتی که پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود. گوشت بوقلمون حاوی چربی اندکی است. درصد چربی را می‌توانید از روی برچسب غذایی کنترل کنید. امروزه برخی از ساندویچ‌ها از گوشت‌های کم‌چربی (مرغ یا بوقلمون، همبرگر بوقلمون و گوشت لخم آب‌پز) تهیه می‌شود.

مصرف روزانه گوشت قرمز، مرغ و ماهی

روزانه بیش از ۲ واحد غذایی (۱۷۰ گرم) از گوشت قرمز، مرغ و یا ماهی استفاده ننمائید. هفته‌ای دو وعده غذایی از ماهی استفاده کنید. یک واحد غذایی از مواد گوشتی عبارتست از:

◀ یک برش گوشت گوساله به اندازه ۳ قوطی کبریت معمولی

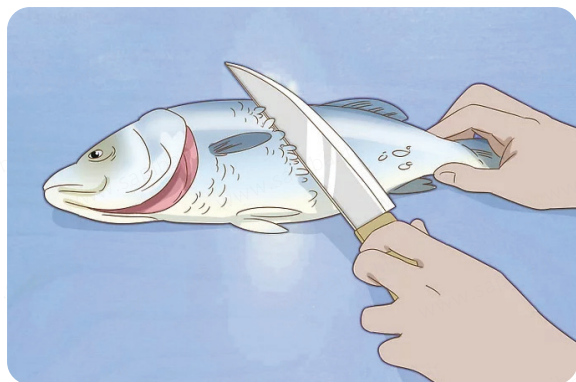
◀ یک همبرگر با قطر ۷ سانتی‌متر و ضخامت ۵/۱ سانتی‌متر

◀ نصف سینه مرغ

◀ یک ران و ته ران مرغ بدون پوست

◀ سه چهارم فنجان از مرغ برشته

ماهی به ویژه ماهی‌های چرب یک منبع غنی از پروتئین می‌باشند اما برخلاف سایر گوشت‌ها حاوی چربی‌های اشباع نیستند. حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفته‌ای دو وعده غذایی است (مصرف مقدار بیشتر ماهی و صدف منجر به کاهش کلسترول غذایی می‌شود).



ممکن است انتخاب ماهی و غذاهای دریایی به دلیل برخی اختلاف‌نظرها در مورد فواید و ضررهای سلامتی برخی از انواع آنها دشوار باشد، بنابراین در این قسمت نکاتی کلیدی ارائه می‌شوند:

❏ ماهی‌های چرب مفیدترند. چرا که حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب اُمگا ۳ هستند. ساردین، ماهی آزاد، ماهی تُن و شیر ماهی هستند.

❏ ماهی شمشیری، کوسه‌ماهی و شیرماهی، حاوی سطوح بالایی از جیوه هستند و در عوض ماهی‌های پرورشی دارای مواد آلاینده محیطی می‌باشند.

تماس با جیوه به ویژه در اطفال، زنان حامله و شیرده نگران کننده است. در بیشتر افراد، فواید مصرف ماهی بر خطرات آن فزونی دارد. بهتر است از انواع مختلف ماهی‌ها استفاده نمائید تا خطر عوارض جانبی مربوط به افزایش سطح جیوه یا سایر آلوده‌کننده‌ها کاهش یابد.

❖ گرچه برخی از صدف‌ها و میگوها نسبت به اکثر ماهی‌ها، کلسترول بیشتری دارند، اما میزان چربی اشباع و چربی کلی آنها نسبت به گوشت قرمز و گوشت طیور کمتر است و در نتیجه به عنوان غذاهای سالم قلبی شناخته می‌شوند.



پرسش و پاسخ

پرسش: من می‌دانم که اسیدهای چرب امگا ۳ برای قلب مفیدند ممکن است علت آن را توضیح دهید؟

پاسخ: اثر اصلی امگا ۳ بر روی قلب هنوز تحت بررسی است، اما شواهد موجود نشان می‌دهند که اسیدهای چرب سبب گند شدن تشکیل پلاک در سرخرگ‌ها می‌شوند، سطوح تری‌گلسیرید را پائین می‌آورند، فشار خون را کاهش می‌دهند و منجر به کاسته شدن از خطر ایجاد اختلال ریتم قلبی می‌شوند که خود سبب مرگ قلبی ناگهانی می‌شود.

پرسش: کدام نوع ماهی‌ها یا غذاهای دریایی حاوی بیشترین میزان امگا ۳ هستند؟

پاسخ: تمامی حیوانات دریایی حاوی این ماده هستند اما بیشترین میزان آن در ماهی تُن، ماهی آزاد، ساردین، ماهی کفال و ماهی سفید وجود دارد.

پرسش: آیا حیوانات دریایی تنها منبع این ماده می‌باشند؟

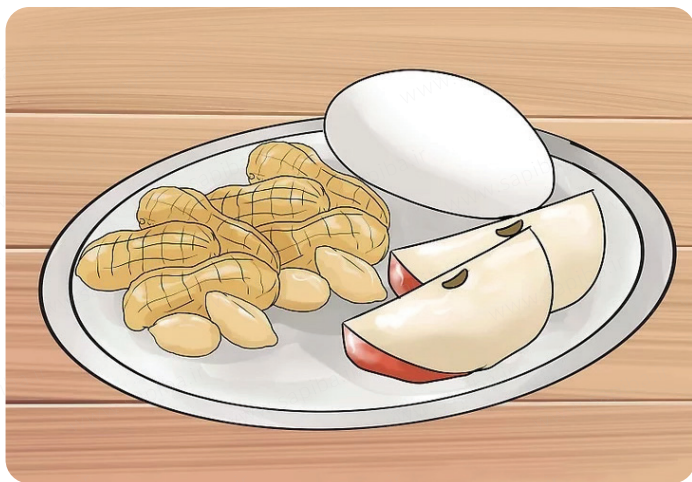
پاسخ: خیر شما می‌توانید اُمگا ۳ را در انواع غذاهای حاوی سویا بیابید. همچنین در کانولا (کلزا)، گردو و بذرتان و در روغن این مواد غذایی نیز وجود دارد. این غذاها حاوی اسید آلفالینولئیک هستند (LNA) که یک‌نوع اسید می‌باشد که در بدن شما تبدیل به اسیدهای چرب اُمگا ۳ می‌شود.

پرسش: برای بهره‌مندی از آثار مفید روغن‌های اُمگا ۳ چه مقدار از آنها را باید مصرف‌کنم؟

پاسخ: میزان مطلوب مشخص نیست. مصرف روزانه ۵/۵ تا ۱/۸ گرم از اُمگا ۳ها ممکن است یک اثر پیشگیرانه داشته باشد. مصرف روزانه ۱/۵ تا ۳ گرم از LNAها ممکن است مفید باشد. مصرف هفته‌ای دو وعده غذایی شامل ماهی این مقادیر مفید را تأمین می‌کند.

پرسش: آیا جهت اطمینان از دریافت کافی می‌توانم مکمل امگا ۳ مصرف‌کنم؟

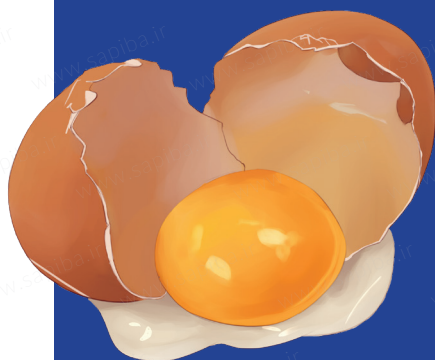
پاسخ: مکمل‌های اسیدهای چرب امگا ۳ همان‌گونه که در تحقیقات اخیر نشان داده شده است، موجب کاهش خطر بیماری قلبی عروقی می‌شوند. ولی ممکن است بهتر باشد که این مواد را در غذا مصرف کنید. اگر شما در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری سرخرگ کرونری هستید یا دارای تری‌گلسیرید خیلی بالا می‌باشید، می‌توانید با پزشک خود در مورد مصرف این مکمل‌ها مشورت کنید.



سایر منابع پروتئینی: لوبیا و تخم مرغ

می‌توان منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا، نخود، عدس و سویا را به غذا افزود و آنها را جایگزین گوشت قرمز، طیور و ماهی نمود. این غذاها حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده بوده و نسبت به محصولات حیوانی نظیر گوشت چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند.

تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌های B و آهن است و چربی اشباع و چربی کلی اندکی دارد. البته تخم مرغ غنی از کلسترول می‌باشد.



یک تخم‌مرغ کامل سه چهارم میزان مجاز مصرفی کلسترول روزانه را دارد. در نتیجه اگر از یک تخم‌مرغ کامل (سفیده و زرده) استفاده کردید، سعی کنید مصرف منابع دیگر کلسترول را کاهش دهید (گوشت قرمز، طیور و محصولات لبنی تمام چرب).

مصرف زرده تخم‌مرغ را در صورت امکان محدود کنید، چرا که کلسترول در زرده تخم‌مرغ قرار دارد. اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید یا از این لحاظ در معرض خطر بالایی قرار دارید، هفته‌ای بیش از دو تخم‌مرغ مصرف نکنید و از جایگزین‌های تخم‌مرغ یا سفیده آن استفاده نمایید. غذاهایی مانند بیسکویت و کیک نیز حاوی تخم‌مرغ می‌باشند در نتیجه مقدار تخم‌مرغ مصرف شده از این طریق را نیز در نظر بگیرید تا هفته‌ای به بیش از ۳ عدد نرسد.

مصرف روزانه سایر منابع پروتئینی

مصرف یک واحد غذایی بُنشن (مانند لوبیا خشک) معادل ۵۶ گرم گوشت قرمز، طیور یا ماهی است. مصرف میزان متوسطی از تخم مرغ و تنقلات باید جزئی از رژیم غذایی باشند. یک واحد غذایی از بُنشن‌ها (معادل ۵۶ گرم گوشت قرمز) عبارت است از:

- ◀ ۱ فنجان نخود، لوبیا، عدس و یا سویای پخته شده
- ◀ ۱۱۵ گرم کره بادام زمینی

روغن‌ها و چربی‌ها

به جز چربی اشباع و چربی کل که از طریق مصرف محصولات لبنی و گوشت قرمز دریافت می‌کنید، روغن‌ها و چربی‌های سایر منابع غذایی نیز ممکن است سبب افزایش مصرف چربی روزانه شوند.

برچسب‌های غذایی، میزان چربی را با واحد گرم نشان می‌دهند. اینکه شما چه میزان از چربی کل و چربی اشباع را می‌توانید مصرف کنید، بستگی به کل میزان کالری مصرفی روزانه شما دارد.

سعی کنید به ندرت از چربی‌ها و روغن‌ها استفاده کنید و غذاهایی را بیشتر مصرف نمایید که دارای مقادیر اندکی از کلسترول و چربی اشباع هستند. بیشتر از روغن‌های غیراشباع استفاده کنید که یک یا چند پیوند دوگانه دارند.



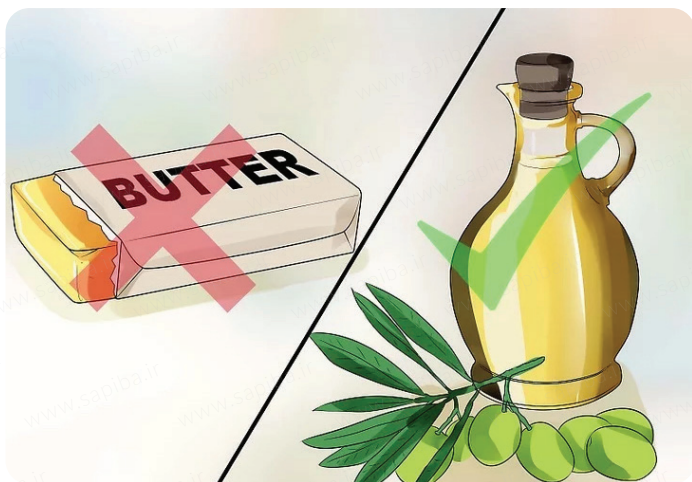
برچسب موجود بر روی روغن‌های گیاهی و کره‌های گیاهی را ببینید و انواع مایع روغن‌های گیاهی که حاوی کمتر از ۲ گرم چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری می‌باشند را انتخاب کنید (کانولا، زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان و کنجد).

به جای کره حیوانی از کره گیاهی استفاده کنید و انواع مایع آنها را انتخاب کنید چرا که حاوی چربی اشباع و ترانس اندکی می‌باشند.

در صورت امکان از آن دسته از کره‌های گیاهی استفاده کنید که حاوی استانول‌ها و استرول‌های گیاهی باشند. از سُس مایونز و سس سالاد کم‌کالری استفاده کنید.

شیوه آشپزی خود را به گونه‌ای عوض کنید که همراه با مصرف کمتر چربی باشد مانند کباب کردن، آب پز کردن، پختن در فرو بریان نمودن. همچنین بجای استفاده از کره یا روغن در پختن غذا، از اسپری‌های روغن استفاده کنید.

برای کمک به افراد جهت کاهش میزان مصرف چربی، انواع گوناگونی از جایگزین‌های غذایی وجود دارند و شما می‌توانید از این انواع کم چرب که تأیید هم شده‌اند، استفاده کنید. البته هنوز فواید و خطرات طولانی‌مدت مصرف این گونه غذاها به طور کامل مشخص نشده‌اند.



مصرف روزانه روغن‌ها و چربی‌ها

مصرف چربی و روغن خود را بر اساس کالری مورد نیاز روزانه خود تطبیق دهید.

اگر می‌خواهید وزن خود را کاهش دهید مصرف خود را به روزانه ۵ قاشق چایخوری یا معادل آن محدود کنید. اندازه یک واحد غذایی چربی و روغن عبارتست از:

❖ ۱ قاشق چایخوری روغن یا کره گیاهی

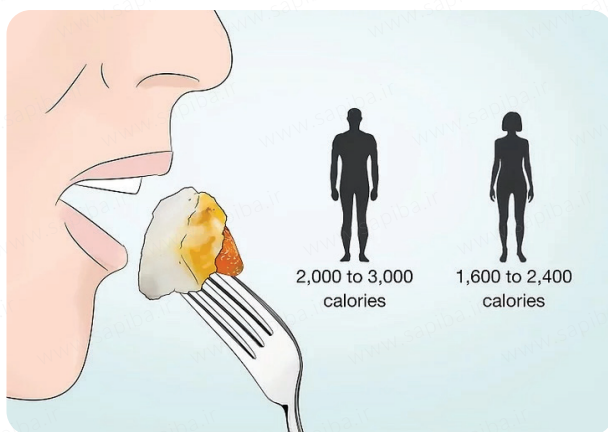
❖ ۱ قاشق غذاخوری سس سالاد

- ◀ ۲ قاشق چایخوری سس مایونز یا کره بادام زمینی
- ◀ ۱ قاشق غذاخوری از دانه‌ها یا تنقلات
- ◀ ۵ عدد زیتون بزرگ

روزانه چه میزان چربی می‌توان مصرف نمود؟

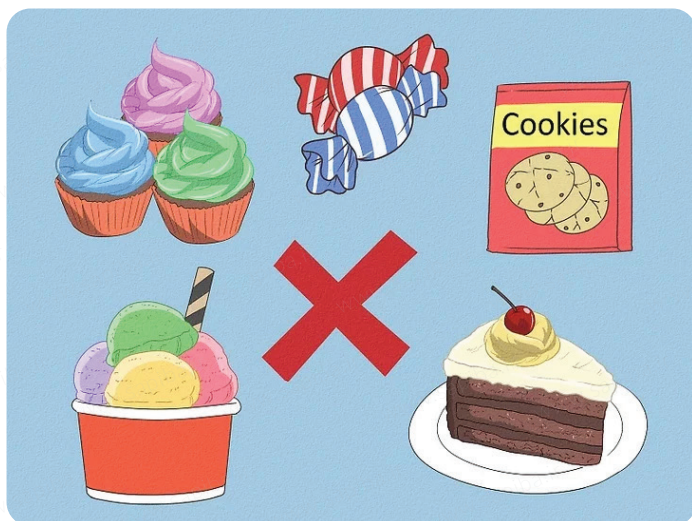
از این جدول برای تعیین حداکثر میزان چربی کل و چربی اشباعی که روزانه می‌توانید مصرف کنید، استفاده نمایید.

سطح کالری روزانه	چربی کل ۳۰ درصد یا کمتر (گرم)	چربی اشباع کمتر از ۱۰ درصد (گرم)	چربی اشباع کمتر از ۷ درصد (گرم)
۱۲۰۰	۴۰ یا کمتر	کمتر از ۱۳	کمتر از ۹
۱۸۰۰	۶۰ یا کمتر	کمتر از ۲۰	کمتر از ۱۴
۲۲۰۰	۷۳ یا کمتر	کمتر از ۲۴	کمتر از ۱۷
۲۵۰۰	۸۳ یا کمتر	کمتر از ۲۸	کمتر از ۱۹



دسرها، میان وعده‌ها و نوشیدنی‌ها

دسرهای معمولی معمولاً کالری، چربی اشباع و کلسترول (و شاید چربی ترانس) بالایی دارند. شما می‌توانید میزان مصرف این گونه غذاها را کاهش دهید. مصرف میوه، ماست میوه‌ای بدون چربی، ماست منجمد بدون چربی یا کم چرب و بستنی کم‌چرب (۳ گرم چربی در هر نیم فنجان یا کمتر) یا ژله طعم‌دار و شربت کم شیرین جایگزین‌های خوبی می‌باشند.



میان‌وعده‌های خود را از میان گروه‌های سالم‌تر غذایی انتخاب کنید: میوه‌ها، سبزیجات خام، بیسکویت کم‌چرب، پف‌فیل بدون چربی و بدون کره انتخاب‌های خوبی هستند. در مغازه‌ها به دقت برچسب‌های غذایی را مطالعه کنید و از مصرف غذاهای حاوی مقادیر زیاد چربی‌های ترانس و سدیم پرهیز کنید.

از نوشیدنی‌هایی مانند آب آشامیدنی، آب سبزیجات، نوشیدنی قندی کم‌کالری، قهوه یا چایی استفاده کنید. با انتخاب دسرها، میان‌وعده‌ها و نوشیدنی‌های مناسب، می‌توانید روزانه واحدهای غذایی بیشتری از میوه‌ها و سبزیجات را به جای غذاهای کم ارزش و تنقلات دریافت نمایید.

کافئین قهوه

هر از چندگاهی مطالبی در مورد تأثیر کافئین بر روی بدن مطرح می‌شود، اما در واقع هیچ‌گونه ارتباط واضحی میان مصرف کافئین و بیماری قلبی مشاهده نشده است. به نظر می‌رسد مصرف متوسط قهوه (۱ یا ۲ فنجان در روز) برای قلب مضر نیست.

کافئین در نوشیدنی‌های قندی و شکلات نیز یافت می‌شود. اثر موقت کافئین بر روی فشار خون مختصر است و از طریق تحریک سیستم عصبی مرکزی، افزایش تعداد ضربان قلب و همچنین تحریک کلیه به منظور دفع ادرار (کاهش مختصر آب بدن) صورت می‌گیرد.

برخی افراد به ویژه نسبت به کافئین حساس هستند و پزشک ممکن است به آنها توصیه نماید که از مصرف قهوه پرهیز کنند.



سدیم

رژیم غذایی معمولی بیشتر افراد، نمک بسیار زیادی دارد و اکثر افراد روزانه ۴ تا ۵ هزار میلی گرم (در حدود ۲ قاشق چایخوری) نمک مصرف می کنند. این مقدار نمک ممکن است خیلی زیاد به نظر نرسد اما باید بدانیم که مقدار توصیه شده روزانه ۲۴۰۰ میلی گرم می باشد و برای افراد بیش از ۵۰ سال یا دچار افزایش فشار خون، مقدار توصیه شده روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم است.



پاسخ بدن افراد مختلف به نمک متفاوت است. افرادی که مصرف نمک خود را به سطوح توصیه شده یا به کمتر از آن کاهش می دهند، فشار خون کمتری دارند و نسبت به افرادی که این رژیم را رعایت نمی کنند به احتمال کمتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می شوند.

با افزایش سن، میزان فشار خون و حساسیت به نمک افزایش می‌یابد، بنابراین به ویژه با افزایش سن، کاهش مصرف نمک مفیدتر خواهد بود. اگر در حال حاضر مبتلا به فشار خون بالا هستید و به نمک حساسید، کاهش مصرف نمک می‌تواند فشار خون شما را کاهش دهد.



اگر تحت درمان دارویی با داروهای ضد فشار خون هستید، مصرف کمتر سدیم می‌تواند تأثیر داروهای ضد فشار خون را افزایش دهد.

اگر در معرض خطر ابتلا به

فشار خون بالا می‌باشید، ممکن است بتوانید از طریق مصرف کمتر نمک و تغییر رژیم غذایی از ابتلا به آن پیشگیری کنید. نمکی که شما سر سفره روی غذای خود می‌پاشید، تنها مقدار کمی از نمکی است که روزانه مصرف می‌کنید. غذاهای فراوری‌شده و غذاهای رستوران‌ها یکی از منابع مهم مصرف روزانه نمک هستند ولی باید توجه داشت که حتی غذاهای طبیعی مانند محصولات لبنی، گوشت قرمز و سبزیجات نیز حاوی مقداری سدیم هستند.

برای کاهش میزان مصرف سدیم نکات زیر را رعایت کنید:

➤ به دقت نوشته‌های برچسب‌های غذایی را بخوانید.

به دنبال کلماتی مانند سدیم و سودا یا علامت شیمیایی Na بگردید که همگی به محتوای سدیم اشاره دارند.

❖ تا حد امکان سبزیجات تازه و منجمد را به جای انواع کنسرو شده انتخاب کنید. اگر از محصولات کنسرو شده استفاده می‌کنید، پیش از مصرف، آنها را در ظرف آبکش نموده و بشوید.

❖ از انواع بدون نمک یا کم نمک سوپ‌ها، بیسکویت‌ها، آجیل‌ها و غذاهای آماده استفاده کنید.

❖ اگر از غذاهای منجمد استفاده می‌کنید از انواعی استفاده کنید که حاوی کمترین میزان سدیم می‌باشند.

❖ مصرف میان وعده‌های نمک‌دار مانند چیپس سیب‌زمینی را محدود نمایید. از مصرف غذاهای پر نمک مانند بیشتر انواع کنسروها و ساندویچ‌های گوشت پرهیز کنید.

❖ از محصولات لبنی کم چرب که نمک کمتر دارند، استفاده کنید.

❖ برای خوشمزه کردن غذاها بجای نمک از ادویه‌ها، گیاهان خشک و طعم دهنده‌های طبیعی مانند لیمو یا آب لیمو استفاده کنید. جهت بهبود طعم می‌توانید فلفل و یا سایر طعم دهنده‌های بدون نمک را امتحان کنید.

❖ در رستوران تقاضا کنید که در صورت امکان غذاهای تان را بدون نمک تهیه کنند.

❖ دستورالعمل و برچسب موجود بر روی داروهای بدون نسخه (که ترکیبات و هشدارهای لازم در آن ذکر شده است) را بررسی کنید، چرا که برخی از این ترکیبات حاوی مقدار زیادی سدیم می‌باشند.

برچسب غذایی

برچسب‌های غذایی اطلاعات زیادی در مورد غذای داخل بسته‌بندی دارند و در محدود نمودن میزان مصرف چربی، سدیم و کلسترول کمک بزرگی به شما می‌کنند.

لیست محتویات و نکات تغذیه‌ای موجود بر روی برچسب غذایی مفید می‌باشند. بر اساس قانون، محتویات لیست باید بر اساس وزن به ترتیب قرار گیرند تا شمایی از محتویات موجود در بسته را نشان بدهند.

برچسب‌های غذایی حاوی اطلاعاتی در مورد تعداد واحدهای غذایی و همچنین درصدی از چربی کل، چربی اشباع، کلسترول، سدیم و کربوهیدرات (شامل قند) توصیه شده روزانه موجود در بسته غذایی می‌باشند.



همان گونه که در برچسب های غذایی ذکر می شود، این درصدها بر اساس یک رژیم غذایی روزانه که حاوی ۲۰۰۰ کالری می باشد، محاسبه شده اند.

برچسب های غذایی همچنین نشان می دهند که محتوای فیبر و قند غذا چقدر است. در پایین برچسب های غذایی درصد ویتامین A و C، کلسیم و آهن بیان شده است.

برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی باید بیشترین توجه را به درصد چربی، چربی اشباع و سدیم معطوف نمایید.

به عنوان یک قانون کلی، غذاهایی که دارای چربی اشباع شده کمتری هستند را بیشتر مصرف نمایید. چربی اشباع شده ۵ درصد یا کمتر، پایین محسوب می شود و چربی اشباع شده ۲۰ درصد یا بیشتر، بالا در نظر گرفته می شود.

اگر در یک وعده غذایی، غذاهای حاوی میزان بالایی از چربی مصرف کردید، منطقی است که در وعده بعدی جهت ایجاد تعادل از غذای کم چربی استفاده نمایید.

چربی دیگری که شما باید میزان مصرف آن را محدود نمایید، چربی ترانس است که به هنگام جامد کردن (هیدروژنه نمودن) روغن های نباتی در جریان روند فرآوری ایجاد می گردد.

مشابه چربی های اشباع شده و کلسترول، چربی ترانس نیز موجب افزایش سطح کلسترول LDL مضر در خون می شود. لیست محتویات برچسب های غذایی را از لحاظ چربی ترانس یا وجود اصطلاحاتی چون هیدروژنه یا نسبتاً هیدروژنه بررسی کنید و استفاده محصولات حاوی این مواد را به حداقل برسانید.

به تازگی ذکر چربی ترانس در زیر عنوان چربی اشباع و چربی کل در برچسب‌های غذایی اجباری شده است. البته قوانین اجازه می‌دهند که مقادیر کمتر از ۵/۰ گرم چربی ترانس در هر واحد غذایی به عنوان صفر گرم ذکر شود. به این نکته توجه کنید که کلماتی مانند هیدروژنه و نسبتاً هیدروژنه در برچسب‌های غذایی دال بر وجود چربی ترانس هستند.

نحوه مطالعه برچسب غذایی

➤ **اندازه واحد غذایی:** به دقت اندازه واحد غذایی را تعیین کنید و مقادیر کالری و مواد مغذی را در هر مقداری از غذا که قصد مصرف آن را دارید محاسبه کنید و نه برای مقداری که روی برچسب غذایی برای کل مقدار موجود در بسته ذکر شده است (اغلب مقادیر ذکر شده روی برچسب غذایی برای کل ماده غذایی موجود در کنسرو، جعبه یا بسته می‌باشد).

➤ **کالری‌ها:** میزان کالری مورد نیاز جهت کاهش وزن یا حفظ وزن فعلی خود را محاسبه کنید. ترکیب رژیم غذایی را طوری انتخاب نمایید که حداکثر ۳۰ درصد از کل کالری‌های مصرفی از چربی تامین شود.

➤ **چربی کل:** چربی اشباع و چربی ترانس، چربی‌هایی هستند که باید مصرف آنها محدود شوند. مقادیر این دو نوع چربی را به هم اضافه کنید (مثلاً ۳ گرم چربی اشباع و ۱/۵ گرم چربی ترانس در مجموع ۴/۵ گرم چربی می‌شود).

مارگارین نرم

برچسب غذایی

یک واحد غذایی = یک قاشق غذاخوری (۱۴ گرم)
تعداد واحد غذایی موجود در این بسته بندی = ۸۰ واحد

مقادیر موجود در هر واحد غذایی

میزان کالری = ۵۰ کالری دریافتی از چربی = ۵۰

میزان درصد روزانه

کل چربی = ۶ گرم ۹٪

چربی اشباع شده = ۱/۵ گرم ۸٪

چربی ترانس = ۰ گرم ۰٪

کلسترول = ۰ میلی گرم ۲٪

سدیم = ۵۵ میلی گرم ۲٪

کل کربوهیدرات = ۰ گرم ۰٪

فیبر غذایی = ۰ گرم ۰٪

قند = ۰ گرم ۰٪

پروتئین = ۰ گرم ۰٪

ویتامین A ۱۰٪

ویتامین E ۸٪

ویتامین C ۰٪

کلسیم ۰٪

آهن ۰٪

میزان درصد روزانه بر اساس ۲۰۰۰ کالری روزانه محاسبه شده است. ممکن است بسته به کالری مورد نیاز روزانه شما این میزان در شما پایین تر یا بالاتر باشد.

کالری ۲۰۰۰ ۲،۵۰۰

چربی کل کمتر از ۶۵ گرم ۸۰ گرم

چربی اشباع کمتر از ۲۰ گرم ۲۵ گرم

کلسترول کمتر از ۳۰۰ میلیگرم ۳۰۰ میلیگرم

سدیم کمتر از ۲۴۰۰ میلیگرم ۲۴۰۰ میلیگرم

کربوهیدرات کل ۳۰۰ گرم ۳۷۵ گرم

فیبر غذایی ۲۵ گرم ۳۰ گرم

مطالعه برچسب غذایی
را از اینجا شروع کنید

میزان کالری
را کنترل کنید

مصرف این مواد
را محدود کنید

از این مواد به میزان
کافی مصرف نمایید

راهنمای سریع
میزان درصد روزانه

۵٪ یا کمتر، پایین
محسوس می شود

۲۰٪ یا بیشتر،
بالا محسوب می شود

بدین وسیله مواد غذایی را با هم مقایسه کنید و انواعی را انتخاب کنید که در مجموع مقدار کمتری از این دو نوع چربی را داشته باشند.

درصد چربی ترانس نباید بیش از ۲ درصد باشد.

◀ **کلسترول:** آن دسته از مواد غذایی را انتخاب کنید که کلسترول کمتری داشته باشند. سعی کنید که روزانه کمتر از ۳۰۰ میلی‌گرم کلسترول مصرف کنید. همچنین می‌توانید در این زمینه به توصیه‌های پزشک خود گوش کنید.

◀ **سدیم:** سعی کنید که مصرف روزانه سدیم را به کمتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم کاهش دهید. حتی مصرف روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم بهتر است. اکثر افراد بیشتر از میزان مورد نیاز نمک مصرف می‌کنند.

◀ **کربوهیدرات‌ها:** بسیاری از کربوهیدرات‌ها، چربی نسبتاً اندکی دارند (مثل نان، سیب‌زمینی، میوه‌ها و سبزیجات) و قسمتی از مواد مغذی و انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌نمایند. سعی کنید میزان مصرف چربی را کاهش دهید و از کربوهیدرات بیشتری استفاده کنید.

◀ **فیبر:** فیبرهای غذایی میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. هم فیبر قابل حل و هم فیبر غیر قابل حل مفید هستند.

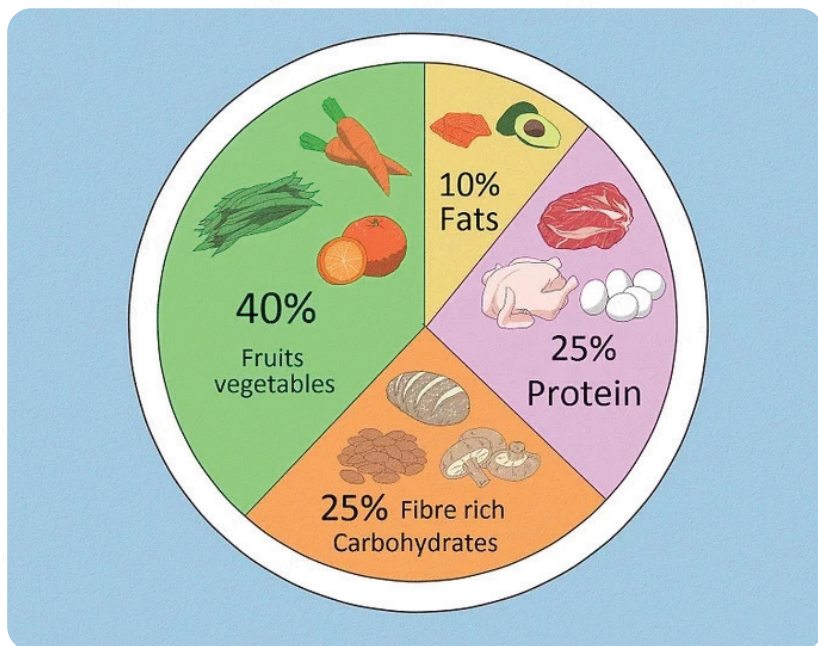
◀ **پروتئین:** اکثر افراد پروتئین بیشتری نسبت به مقدار مورد نیاز خود مصرف می‌کنند. محتوای چربی منابع پروتئینی خود را کاهش دهید. حبوبات و غلات، چربی کم و پروتئین زیادی دارند. غذاهای گوشتی، محصولات لبنی پُر چرب و مرغ و ماهی چربی زیادی دارند.

◀ **ویتامین‌ها و مواد معدنی:** ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را حتماً مصرف کنید.

◀ **مقادیر روزانه:** این درصدها بر اساس رژیم ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری بیان شده‌اند. به عنوان یک رهنمود کلی مقادیر روزانه ۵ درصد (یا کمتر) پائین و ۲۰ درصد (یا بیشتر) بالا در نظر گرفته می‌شوند. سعی کنید مقادیر روزانه ویتامین و مواد معدنی خود را افزایش داده و مقادیر روزانه چربی و کلسترول را کاهش دهید.

استفاده بهینه از برچسب‌های غذایی

با اندکی تمرین یاد می‌گیرید که چگونه فوراً ارزش غذایی یا اطلاعات مربوط به برچسب غذایی را تجزیه و تحلیل کنید.



ترکیبات غذایی

در تمام انسان‌ها به ویژه در افراد در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، یکی از بهترین روش‌های مراقبت از بدن می‌باشد. بهتر است از انواع مختلف غذاهای تازه استفاده شود چرا که انواع مختلف غذاهای تازه، تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

تحقیقات زیادی انجام شده‌اند تا مواد معدنی و ویتامین‌هایی را مشخص سازند که برای سلامتی قلبی عروقی مفید هستند. البته تاکنون بسیاری از یافته‌های موجود در این زمینه غیر قطعی بوده‌اند.

برخی پزشکان مصرف روزانه مولتی‌ویتامین و مکمل‌های مواد معدنی را توصیه می‌نمایند، اما هیچ شواهدی از سودمندی آنها وجود ندارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها

آنتی‌اکسیدان‌ها سبب آهسته کردن روند اکسید شدن کلسترول مضر یا LDL می‌شوند. اکسید شدن LDL ممکن است منجر به رسوب چربی‌ها در سرخرگ‌ها شود.

ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان (E و C و بتاکاروتن که شکلی از ویتامین A است) در میوه‌ها و سبزیجات، غلات سبوس‌دار و آجیل‌ها یافت می‌شوند. تمامی این غذاها جزئی از رژیم سالم حفاظت کننده قلبی هستند.

پزشکان، رژیم‌های غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها را توصیه می‌کنند. اما تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های آنتی‌اکسیدان جهت پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و تصلب شرایین اثری نداشته‌اند.

حتی یک مطالعه نشان‌دهنده اثرات منفی دریافت مقادیر بیش از حد ویتامین E بود. شاید علت این امر این است که مکمل ویتامین E فراوری شده می‌باشد و با ویتامین E طبیعی که در غذاهای طبیعی ذکر شده در بالا وجود دارد، متفاوت است.



کلسیم

بنا به توصیه پزشکان مقادیر زیادی کلسیم باید از طریق مصرف محصولات لبنی کم‌چرب و سبزیجات سبز مانند کلم‌برگ، کلم‌پیچ، کلم‌بروکلی و سویا در رژیم غذایی روزانه تامین شود.

نیاز روزانه به کلسیم بر اساس سن و جنس تغییر می‌کند. رژیم غذایی DASH غنی از کلسیم است، چرا که روزانه دست کم ۸ واحد غذایی از میوه‌ها و سبزیجات و همچنین ۲ تا ۳ واحد غذایی از محصولات لبنی کم‌چرب را توصیه می‌نماید که ثابت شده است فشار خون را کاهش می‌دهند. مفید بودن استفاده از مکمل‌های کلسیم برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا ثابت نشده است.

آهن

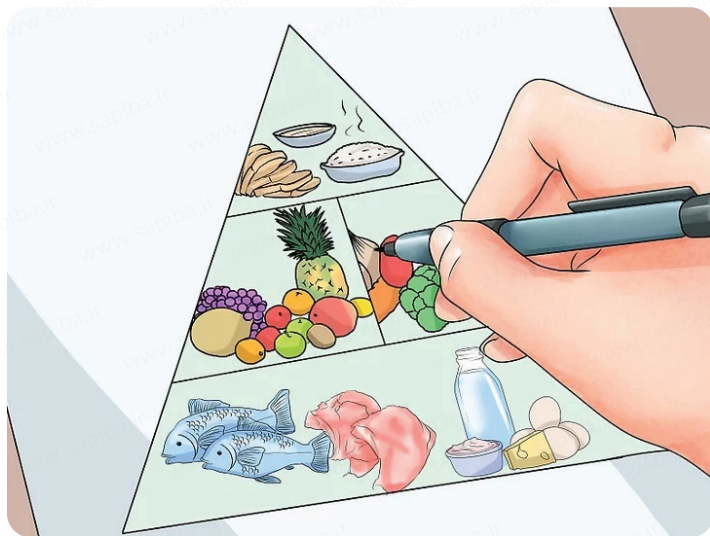
برخی تحقیقات مشخص کرده‌اند که افزایش سطح آهن ذخیره شده در بدن با بروز بیشتر حملات قلبی مرتبط است. اما بسیاری از تحقیقات دیگر نتوانسته‌اند این اثر را نشان دهند و در این زمینه تحقیقات همچنان ادامه دارند. امروزه هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد باید مصرف آهن کاهش یابد و یا اینکه افراد در معرض ابتلا به بیماری قلبی عروقی باید سطح آهن خود را هم اندازه‌گیری کنند.

مواد معدنی

منیزیم یک ماده معدنی است که در سبزیجات برگ‌دار، نخود و لوبیا، آجیل و دانه‌ها یافت می‌شود و ممکن است دارای اثرات مثبتی بر روی فشارخون باشد. اما هنوز این ارتباط به آن اندازه روشن نیست که توصیه به استفاده از مکمل‌های منیزیم شود. به هر حال غذاهای غنی از منیزیم برای شما مفید هستند.

اثر سایر مواد معدنی بر روی سلامت قلبی موضوع تحقیقات بسیاری بوده است اما هنوز نتیجه قطعی حاصل نشده است. اضافه نمودن فلوئور به آب آشامیدنی برای دستگاه قلبی عروقی ضرری ندارد. ارتباطی میان سختی آب آشامیدنی و سلامت قلبی نشان داده نشده است.

برخی از منابع آب، حاوی سدیم بالایی هستند و افراد دچار فشار خون بالا باید از نوشیدن این آب‌ها پرهیز کنند. تعداد زیادی از عناصر کمیاب مثل روی، مس، کادمیوم و سرب مورد مطالعه قرار گرفته‌اند ولی اثر قابل توجه این مواد بر روی سلامت قلبی نشان داده نشده است.

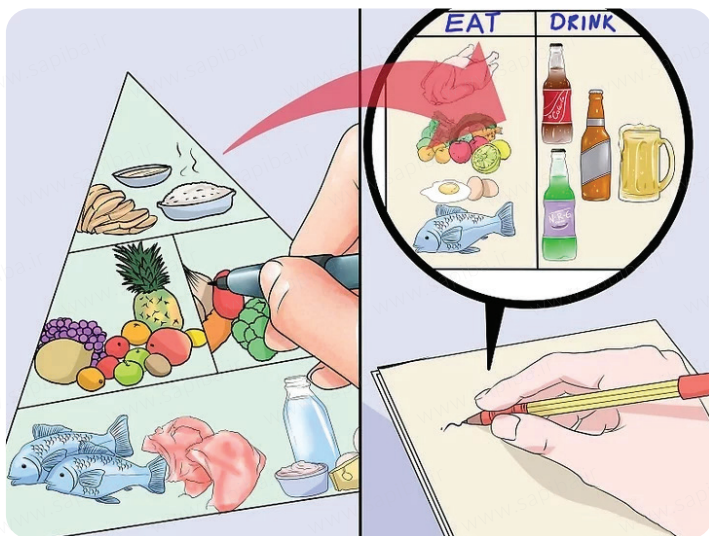


پتاسیم

پتاسیم یک عنصر ضروری است که نقش مهمی در ایجاد

تعادل میان مایعات موجود در سلول‌ها و مایعات بدن ایفا می‌کند. استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم ممکن است در برخی افراد در مقابل ایجاد فشار خون بالا نقش محافظت کننده داشته باشد.

برخی از افرادی که جهت کنترل فشار خون از داروهای ادرارآور استفاده می‌کنند، ممکن است دچار کمبود پتاسیم به علت افزایش دفع این ماده از ادرار شوند.



پزشکان ممکن است به این افراد توصیه کنند که از غذاهای حاوی پتاسیم یا مکمل‌های پتاسیمی استفاده کنند. موز، طالبی و خربزه، نارنج و گریپ فروت، آلو خشک، کشمش، گوجه‌فرنگی و محصولات لبنی کم‌چرب غنی از پتاسیم هستند و جزئی از رژیم غذایی سالم قلبی را تشکیل می‌دهند.

از طرفی دیگر برخی داروهای ضد فشار خون مانند مهار کننده‌های ACE منجر به تجمع پتاسیم در بدن می‌شوند در نتیجه پزشک ممکن است به شما توصیه کند که از غذاهای غنی از پتاسیم کمتر استفاده کنید (مانند نمک‌های حاوی پتاسیم که جایگزین نمک طعام معمولی می‌شوند).

عدم سو مصرف الکل

مطابق دستور صریح اسلام الکل مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد الکل می‌تواند به روش‌های گوناگونی برای سلامت قلبی عروقی شما مضر باشد: فشارخون را بالا می‌برد، سطح تری‌گلیسیریدهای مضر را افزایش می‌دهد. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود.



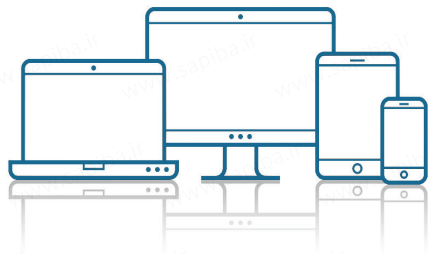
مصرف بیش از حد الکل می‌تواند منجر به سکته مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود.

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که افرادی که مصرف سنگین و مکرر الکل دارند بیشتر دچار سندرم مقاومت به انسولین می‌شوند.

سندرم مقاومت به انسولین مجموعه‌ای از عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی است. نوشیدن دوره‌ای و سنگین الکل هم الگوی خطرناکی می‌باشد.

اگر گاهی الکل مصرف می‌کنید، توصیه‌های سلامت قلبی در این زمینه قاطع هستند: مصرف باید در حد اعتدال باشد. حتی مصرف مقادیر اندک الکل می‌تواند سطح هوشیاری، آگاهی، تعادل و زمان واکنش را دستخوش تغییر کند و در نتیجه احتمال سقوط از بلندی و تصادف افزایش می‌یابد. اگر قبلاً الکل مصرف نمی‌کرده‌اید به هیچ وجه شروع به استفاده از آن نکنید.

آخرین ویرایش در ۱۶ شهریورماه ۱۴۰۱



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

www.edu.sapiba.ir



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.



برای مشاهده این عنوان
آموزشی در وبسایت
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: تغذیه سالم

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سابیبا