

تغذیه سالم برای قلب سالم

بیماری های قلبی عروقی گروهی از بیماری های مرتبط با یکدیگر شامل: آترواسکلروز، پرفشاری خون، بیماری ایسکمی قلبی، بیماری عروق محیطی و نارسایی قلبی می باشند. برای کنترل این بیماری ها توصیه می شود افراد بالای دو سال سبک زندگی و رژیم غذایی سالم داشته باشند.

برای پیشگیری و کنترل این بیماری ها از توصیه های زیر پیروی کنید:

۱. از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی کنید.

ویژگی های این رژیم شامل: افزایش تعداد میوه و سبزیجات (عمدتاً تازه) با تأکید بر سبزیجات ریشه ای و سبزی، غلات سبوس دار، ماهی های چرب (سرشار از امگا۳)، مصرف کمتر گوشت قرمز و تأکید بر گوشت بدون چربی، کاهش مصرف لبنیات پرچرب، مصرف زیاد آجیل و حبوبات، استفاده از روغن زیتون، کانولا، گردو یا مارگارین مخلوط با روغن کلزا یا روغن بذر کتان می باشد.

۲. از رژیم غذایی DASH پیروی کنید.

این الگوی غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات سبوس دار، ماهی، آجیل، بادام زمینی و حاوی مقادیر کم پروتئین حیوانی و قند است.

۳. استرس را کنترل کنید.

استرس منجر به تولید هورمون هایی می شود که ضربان قلب، فشار خون و قابلیت تحریک قلب را افزایش می دهند.

۴. دیابت را کنترل کنید.

دیابت یک عامل خطر مستقل برای بیماری های قلبی عروقی است. همه انواع دیابت خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهند.

۵. وزن خود را کنترل کنید.

چاقی با ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ارتباط مستقیم دارد. حتی کاهش وزن اندک می تواند در کنترل این بیماری ها مؤثر باشد.

۶. مصرف پروتئین های حیوانی پرچرب (گوشت و لبنیات پرچرب) را کاهش دهید.

۷. دریافت فیبر غذایی را افزایش دهید. میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل منابع عمده فیبر هستند.

۸. مصرف آنتی اکسیدان ها را افزایش دهید. (رژیم غذایی مدیترانه-میوه-سبزیجات و ...)

۹. مصرف نمک را محدود کنید.

۱۰. از کمبود ویتامین D پیشگیری کنید.

۱۱. فعالیت بدنی کافی داشته باشید.

واحد بهبود تغذیه جامعه شبکه بهداشت و درمان شهرستان بویین میاندشت