

برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید:

- هنگام پختن غذا از مقدار نمک کمتری استفاده کنید.
- سرسره از نمکدان استفاده نکنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.
- جوش شیرین که برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.
- همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.
- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بدخوابی و بی خوابی ارتباط وجود دارد.
- توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.**

با تغذیه خوب از یبوست پیشگیری کنیم

در طول روز نوشیدن آب را فراموش نکنید بهتر است روزانه هشت تا ده لیوان آب بنوشید
میزان مصرف برنج و نان خود را کم کنید و به جای آن یک یا دو میوه در طول روز مصرف کنید
از قرص های ملین بدون نظر پزشک استفاده نکنید گاهی اوقات این قرص ها با تحریک دستگاه گوارش و تخلیه کامل روده ها زمینه را برای یک دوره یبوست پی در پی آماده میکنند.

برای داشتن خوابی راحت به این نکات توجه کنید

- یادمان باشد هیچ چیز بیشتر از وجدان آسوده به خواب راحت کمک نمیکند.
- هوای اتاق باید تازه باشد اگر اتاق خواب پنجره ای دارد کمی لای آنرا باز بگذارید .
- سعی کنید شام خود را در ساعات اول شب بخورید.فاصله خوردن غذا و خواب باید حد اقل 2 ساعت و بهتر اینکه سه ساعت باشد.
- غذاهای چرب و سرخ شده را نخورید و یا خوردن آنرا به وعده ظهر اختصاص دهید.
- میزان غذا در وعده شب باید کمتر از وعده ظهر باشد . اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید غذای شب خود را خیلی مختصر کنید و یک عدد میوه و کمی ماست را جانشین غذا کنید
- نوشابه های گاز دار معده را تحریک میکند و موجب احساس ناخوشایندی میشود از خوردن آن با وعده شام خودداری کنید.
- شب قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بخورید کلسیم و اسید آمینه های موجود در شیر آرامش بخش هستند .
- از نوشیدن قهوه و چای پررنگ قبل از خواب پرهیز کنید خصوصا اگر بد خواب هستید
- اگر شب ها رویا پردازی میکنید به وقایع شاد و مثبت فکر کنید و خلاقیت ها و موفقیت ها را مرور کنید.
- چای بابونه همراه با کمی عسل و آب لیموی تازه هم میتواند به داشتن خواب راحت کمک کند.
- مصرف زیاد نمک ،ادویه ها و سیر نیز میتواند موجب نا آرامی و اختلال در خواب شود.

از چه ظروفی برای پخت غذا استفاده کنیم؟

امروزه انواع مختلف قابلمه ها و تابه ها برای تهیه و پخت غذا یا سرو آن مورد استفاده قرار می گیرد. در هنگام استفاده از ظروف باید دقت داشته باشیم سلامت افراد خانواده را با مشکل مواجه نکنیم.

- ظروف شیشه ای امروز کاربرد زیادی دارند، این ظروف به ماده غذایی واکنش نشان نمی دهند، نسبت به حرارت مقاوم و به راحتی قابل شستشو و ضد عفونی هستند، پس جزو بهترین ظروف برای تهیه و سرو غذا می باشند.
- ظروف استیل در مقابل انواع مواد غذایی حتی غذاهای ترش و اسیدی مقاومند، و امکان شستشو و ضد عفونی آن ها هست، از این ظروف نیز می توان با خیال راحت استفاده کرد.
- ظروف لعابی تا زمانی که لعاب سطح آن آسیب ندیده باشند خصوصیتی مشابه ظروف استیل دارند ظروف چینی در حقیقت لعاب دار محسوب می شوند تا زمانی که لعاب آن آسیب ندیده ظروف خوبی برای سرو غذا محسوب می شوند. بهتر است از ظروف چینی شکسته و یا لب پر استفاده نکنید

مصرف غذاهای صنعتی، فست فودها، غذاهای پرکالری، نمک، انواع قند و چربیها و کاهش مصرف سبزیجات و میوه ها در بروز بیماریهای قلبی و عروقی اثر گذار است.

بیماریهای قلبی و عروقی از جمله بیماریهایی است که با تغییر شیوه زندگی و تغییر الگوی تغذیه قابل پیشگیری و درمان است.

کاهش فشار خون، مصرف کم غذاهای چرب، کاهش وزن، کاهش کلسترول خون، ترک سیگار و داشتن رژیم غذایی متعادل و مناسب در پیشگیری از بیماری قلبی اثر گذار است

رعایت تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی، به حداقل رساندن چربی های جامد، پرهیز از مصرف سرخ کردنیها، استفاده از غذاهای بخار پز و آب پز را برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی توصیه کرد

جایگزین کردن روغن های مایع بویژه روغن زیتون، افزایش مصرف سبزیجات و میوه ها در برنامه غذایی، استفاده از دانه های روغنی و مغزهایی مانند گردو، بادام و فندق و کاهش مصرف نمک مهم برای پیشگیری از بیماریهای قلبی مفید است

کم تحرکی، چاقی و رژیم غذایی نامناسب را از عوامل خطر زا در بیماریهای قلبی و عروقی است

نقش موثر اسید فولیک که بطور طبیعی در برخی از مواد غذایی وجود دارد در پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی به اثبات رسیده است.

مصرف سبزیجاتی مانند اسفناج، انواع کلم ها، شلغم، چغندر، لوبیاسبز، نخود سبز، انواع لوبیا که دارای گروه ویتامین ب و اسید فولیک هستند در پیشگیری از بیماری قلبی موثر است.

مصرف منابع غذایی دارای فیبر مانند سبزیجات، میوه ها، حبوبات، غلات سبوس دار در کاهش چربی خون بسیار مفید است.

مصرف ماهی به ویژه ماهیهای روغنی مانند ماهی آزاد، قباد، حلوا، شیر، کیلکا که دارای اسیدهای چرب مفید هستند برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی مفید است

خودداری از مصرف گوشت های پر چرب قرمز، جگر، دل، قلوه، مغز و کله پاچه، پرهیز از مصرف لبنیات پر چرب، محدود کردن مصرف مواد نشاسته ای و قندی، کنسروها، سوسیس و کالباس، تنقلات شور برای تامین سلامت قلب موثر میباشد

سلامت قلب ارتباط زیادی با غذای مصرف شده دارد

توصیه های زیر برای حفظ سلامتی **قلب** مفید است:

- هر روز انواع مختلفی از دانه ها به خصوص غلات کامل را استفاده کنید.

- روزانه از انواع **میوه و سبزی** فراوانی استفاده کنید.

- برنامه غذایی شما دارای کلسترول و چربی اشباع کم و به طور کلی چربی متوسطی باشد.
- نوشیدنی ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند متوسطی داشته باشند.
- غذاها را کم نمک تهیه کنید.

- وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

- غذاها را سالم نگهداری کنید.

- نسبت مواد غذایی را بر اساس هرم غذایی انتخاب کنید

عوامل زیادی در بروز بیماری های قلبی عروقی موثرند که از مهمترین آنها میتوان اختلال در چربی های خون ، فشار خون بالا ، چاقی ، کم تحرکی ، استرس ، استعمال دخانیات و رژیم غذایی نامناسب را نام برد .

توصیه های تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی

تعادل و تنوع را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید
مصرف چربی و روغن را در برنامه غذایی خود کاهش دهید
مصرف مواد قندی را کاهش دهید
مصرف نمک را کاهش دهید
مصرف سبزی و میوه را در برنامه غذایی خود افزایش دهید
مصرف فیبر را در برنامه غذایی خود افزایش دهید
وزن خود را کنترل کنید
فعالیت بدنی خود را افزایش دهید
استرس و فشارهای روحی و روانی خود را مدیریت کنید

تعادل و تنوع را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید .
مصرف چربی و روغن و مواد قندی را در برنامه غذایی خود کاهش دهید
غذاها را تا حد امکان به صورت آب پز ، بخارپز مصرف نموده و از زیاد سرخ کردن غذا خودداری کنید
برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون به جای روغن نباتی جامد از روغن های مایع مانند روغن زیتون و کانولا استفاده کنید.
مصرف غذای سرخ شده مانند سوسیس، کالباس ، چیپس پفک و انواع سس ها ، خامه ، کله پاچه ، مغز ، دل و قلوه که حاوی مقادیر زیاد چربی هستند را در برنامه غذایی خود کاهش دهید
مصرف سبزیجات و میوه ها را در برنامه غذایی خود افزایش دهید
چربی موجود در دانه ها و مغزها (گردو ، بادام) برای سلامتی بسیار مفیدند
مقدار نمک مصرفی را به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش دهید و سرسفره از نمکدان استفاده نکنید .
حبوبات ، گوشت ماهی و مرغ را جایگزین گوشت قرمز کنید .
از مصرف بیش از حد غذاهای شیرین ، شکلات ، مربا ، نوشابه و... پرهیز کنید
مصرف فیبرها که در سبوس گندم ، نان و غلات سبوس دارد و سبزیها و میوه ها وجود دارند را روزانه فراموش نکنید
روزانه حداقل سی دقیقه به ورزش بپردازید

مصرف گوشت ماهی تاثیر بسزایی در کاهش بیماریهای قلبی عروقی دارد

مصرف ماهی خطر سرطانها، سکتة مغزی، دیابت را کاهش می‌دهد و از بیماریهای آسم، کلیوی و افسردگی نیز پیشگیری می‌کند.

اصل اساسی برای داشتن یک قلب سالم و پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی تغذیه صحیح است

با انتخاب غذاهای مناسب و رعایت یک برنامه غذایی صحیح از یک سو و داشتن فعالیت فیزیکی روزانه مناسب از سوی دیگر قلب شما تا حد زیادی در برابر بیماریها بیمه خواهد شد.

استفاده بیشتر از غلات - سبزیها - میوه ها و کاهش مصرف محصولات گوشتی و لبنی و پر چرب - قندهای ساده مانند شکر و قند - غذاهای پر نمک و شور - کلید موفقیت پیشگیری از بیماریهای قلبی - عروقی است .

پختن غذا با حداقل مقدار نمک خودداری از افزودن نمک به غذا سر سفره و خودداری از مصرف غذاهای فرایند شده پر نمک مانند سوسیس و کالباس می تواند از بروز افزایش فشار خون پیشگیری نماید .

از حرارت ملایم برای پخت غذا استفاده کنید .

لبنیات را از نوع کم چرب مصرف کنید .

چربی های گوشت پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید.

برای شام از غذاهای سبک استفاده کنید .

از مصرف غذاهای آماده و کنسروی به ویژه خوراک ها که دارای نمک زیاد چربی زیاد یا مواد افزودنی باشند تا حد امکان خودداری نمایید .

برای میان وعده شیر، میوه و سبزی استفاده کنید.

سر سفره از نمک استفاده نکنید .

به جای نمک از چاشنی هایی مانند پودر لیمو - آب لیمو - پودر کرفس - پودر سیر - سرکه و ادویه استفاده کنید .

تا حد امکان از غذاهای رستورانی استفاده نکنید .

سلامت قلب ارتباط زیادی با غذای مصرف شده دارد.

توصیه های زیر برای حفظ سلامتی قلب مفید است:

- هر روز انواع مختلفی از دانه ها به خصوص غلات کامل را استفاده کنید.

- روزانه از انواع میوه و سبزی فراوانی استفاده کنید.

نوشتنی ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند متوسطی داشته باشند.

- غذاها را کم نمک تهیه کنید.

- وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.

- هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

- غذاها را سالم نگهداری کنید.

شرط اصلی سلامت زیستن، داشتن تغذیه صحیح است

برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم بروز بیماریهای قلبی عروقی است.

برای داشتن یک تغذیه مناسب استفاده متعادل و متنوع از گروه های غذایی پیشنهاد می گردد.

تعادل یعنی مصرف مقادیر کافی از همه گروه های غذایی

تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی موجود در گروه های غذایی

- فقط هنگام گرسنگی و به اندازه نیاز خود غذا بخورید
- در هر وعده غذا مقدار مورد نیاز را فقط یکبار بکشید و همان را میل کنید.
- به محض سیر شدن و حتی کمی قبل از آن دست از غذا خوردن بکشید.
- با مصرف میوه، سبزی، حبوبات و نان های سبوس دار دریافت فیبر روزانه را افزایش دهید.
- از مصرف چربی و روغن زیاد بویژه چربی های جامد اجتناب نموده و حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی پرهیز کنید.
- شیر، ماست و پنیر پاستوریزه کم چرب را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهید.
- حتی الامکان از گوشت سفید به جای گوشت قرمز استفاده کنید. مصرف دوبار در هفته ماهی را فراموش نکنید.
- از مصرف زیاد نمک و غذاهای شور خودداری نموده و به مقدار کم از نمک پیدار تصفیه شده استفاده کنید.
- برنامه مرتب ورزشی به صورت ۳ بار در هفته و هر بار به مدت نیم ساعت داشته باشید.

مصرف مواد قندی، نوشیدنی های صنعتی، تنقلات و چاشنی های مضر را در برنامه غذایی خود به حداقل برسانید.

روغن زیتون باعث کاهش بیماری های قلبی و کاهش چربی های بد خون (LDL) می شود. این روغن را برای پخت غذا (نه سرخ کردن) و یا روی سالاد استفاده کنید

آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا برای جلوگیری از بیماری های قلبی، میوه باید مصرف کرد؟

* میوه ها دارای مقدار زیادی آب (در حدود 80 درصد) هستند.

* میوه ها بدون کلسترول هستند.

* میوه ها موجب تقویت حافظه می شوند و اثرات خوبی بر مغز دارند و باعث می شوند که فرد، اطلاعات لازم را خیلی زود به یاد آورد.

* میوه ها دارای فیبر می باشند و از فشار خون بالا و سرطان ها جلوگیری می کنند.

* میوه ها دارای خاصیت جادویی می باشند. بیماری های مختلفی با خوردن میوه ها بهبود یافته اند.

* با خوردن میوه، افسردگی و عصبانیت از بین می رود. عصبانیت می تواند عامل مهمی در ابتلا به بیماری های قلبی باشد.

* میوه ها اثرات خوبی بر روی رگ های خونی دارند.

"با تغییر عادات غذایی و تغییر نوع زندگی می توان با انواع بیماری ها، مخصوصا بیماری های قلبی مبارزه کرد."

استفاده از انواع سبزی های معطر، آب لیمو، آبغوره، سرکه، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالاد و غذاها، بهترین جایگزین برای مصرف انواع سس های چرب میباشد