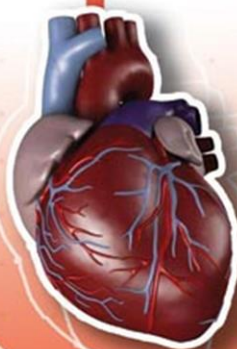


قلبی سالم با تغذیه ای سالم



۹. مصرف مواد قندی مانند شیرینی، شکلات، مربا، نوشابه‌های گازدار، آب‌میوه‌های بازاری و... را محدود نمایید.
۱۰. نمک و غذاهای شور مانند مغزهای شور شده، چیپس و پفک، غذاهای رستورانی، کنسروها و... را کمتر مصرف کنید.
۱۱. از میوه‌ها و سبزی‌ها در طول روز بیشتر استفاده کنید.
۱۲. با رعایت رژیم غذایی صحیح و مناسب وزن خود را کنترل کنید و به وزن مطلوب خود دست یابید.

۴. گوشت سفید مانند مرغ و ماهی را به جای گوشت قرمز استفاده نمایید.
۵. از روغن‌های مایع گیاهی مانند روغن سویا، زیتون، آفتابگردان، کانولا و... به جای روغن نباتی جامد استفاده کنید.
۶. حداقل ۲-۳ بار در هفته ماهی استفاده کنید.
۷. دانه‌ها و مغزها مانند بادام، گردو، پسته، شاه دانه و... را به اندازه کافی مصرف کنید. (اما در مصرف آن‌ها زیاده روی نکنید).
۸. از حبوبات و غلات سیوس‌دار مانند نان سنگک، جو، گندم و... استفاده کنید.



قلب عضوی در بدن است که خون را در سرتاسر بدن به حرکت در می آورد و اکسیژن و مواد غذایی را به تمام بدن از جمله سلول های خود قلب می رساند.

بیماری های قلبی - عروقی مجموعه ای از بیماری هایی است که قلب و رگ های خون رساننده را درگیر می نماید و مانع عملکرد مناسب آنها در بدن می شود.

آترواسکروز یا تصلب شرایین (سخت و ضخیم شدن جدار رگ ها) بیماری است که از دوران کودکی آغاز می شود و به آهستگی پیشرفت می کند و عموماً به صورت بیماری در بزرگسالی بروز می نماید. یکی از علل ابتلاء به این بیماری تجمع چربی و کلسترول یا به عبارتی پلاک در دیواره رگ های خونی است.

امروزه بیشترین علت مرگ و میر در جهان بیماری های قلبی و عروقی می باشد.

لذا توجه و رعایت یک سری نکات بهداشتی و تغذیه ای می تواند در جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها موثر باشد.

عوامل زمینه ساز ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی:

۱. رژیم غذایی نامناسب
۲. چاقی و اضافه وزن
۳. فشار خون بالا
۴. پایین بودن سطح کلسترول مفید خون مانند HDL
۵. بالا بودن چربی های مضر خون مانند LDL و تری گلیسرید
۶. بی تحرکی
۷. استعمال دخانیات
۸. ابتلا به دیابت
۹. استرس ها و مشکلات روحی و روانی
۱۰. بالا رفتن سن (۶۵ سال به بالاتر)
۱۱. سابقه خانوادگی

توصیه های تغذیه ای در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی

۱. بجای غذاهای سرخ کردنی از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده کنید.
۲. مواد غذایی چرب مانند کله پاچه، خامه، سرشیر، کره، سس ها، مغز گوسفند، چیپس، سوسیس و کالباس و... را کمتر مصرف کنید.
۳. چربی های گوشت و پوست مرغ را قبل از پخت جدا نمایید.