

بیماری‌های قلبی - عروقی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا هستند. همچنین شایع‌ترین علت مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی و عروقی است. افزایش این بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می‌باشد که به دلیل تغییر در شیوه‌ی زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. امروزه نسبت به گذشته مردم بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می‌کنند و از طرفی تحرک بدنی آن‌ها نیز کمتر از گذشته شده است. بنابراین یکی از مهم‌ترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

عوامل مؤثر در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی

× اختلال در چربی‌های خون (مثل بالا بودن سطح کلسترول خون)

× کم تحرکی × استعمال دخانیات

× رژیم غذایی نامناسب × چاقی

× استرس و فشارهای روحی و روانی × پرفشاری خون



توصیه‌های تغذیه‌ای مؤثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی:

تعادل و تنوع در برنامه‌ی 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 (لبنیات، سبزی، میوه، نشاسته، مواد پروتئینی) معرفی می‌گردند.

کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه‌ی غذایی

- غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

- از سرخ کردن عمیق و زیاد خودداری گردد.

- مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه در برنامه‌ی غذایی محدود گردد.

- پوست مرغ و چربی‌های قابل مشاهده گوشت و مرغ، قبل از طبخ جدا گردد و از قسمت‌های کم‌چرب گوشت‌ها استفاده شود.

- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چربی‌های موجود در ماهی از نوع مفید است. به جای سرخ کردن، ماهی را تنوری یا بخارپز کنید.

• از انواع لبنیات کم‌چرب استفاده کنید.
• از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که حاوی چربی‌های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده شود.

توجه به نوع روغن مصرفی

• از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون و روغن کانولا به جای روغن نباتی جامد و روغن حیوانی (برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون) استفاده گردد.

• از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز گردد و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. روغن‌های جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می‌دهند، است.

• مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی متعادل باشد.

• استفاده از روغن‌های مایع معمولی غیرسرخ کردنی و روغن زیتون به دلیل حساس بودن به حرارت بالا، در محدود شود.

کاهش مصرف مواد قندی

• مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها می‌تواند باعث افزایش وزن، فشار و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

• از میوه‌های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده استفاده گردد.





تغذیه و بیماری‌های قلبی و عروقی

تهیه و تنظیم: حانیه ولی پور

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بخش تغذیه‌ی مرکز آموزشی، درمانی امام رضا (ع)



- مؤثرند. بنابراین مصرف ۳-۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه‌ی غذایی روزانه توصیه می‌شود.
- در برنامه‌ی غذایی روزانه سبزی‌ها را می‌توان با سالاد (کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار، فلفل دلمه و ...) همراه با غذا مصرف کرد.

- میوه‌های تازه به عنوان میان وعده مصرف شود.

همچنین برای داشتن قلبی سالم:

- فعالیت بدنی، ورزش منظم متناسب با سن و شرایط بدنی خود را فراموش نکنید. هر روز حداقل به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید.
- استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. روش‌های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.
- کاهش اضافه وزن، ترک سیگار و دخانیات می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و بسیاری از دیگر بیماری‌ها را کاهش دهد.



- به جای نوشابه‌های گازدار، دوغ کم‌نمک و بدون گاز، آب و آب‌میوه‌های طبیعی مصرف گردد.
- از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای خودداری گردد.

کاهش مصرف نمک

- مصرف نمک در تهیه و طبخ غذا کاهش داده شود و نمکدان از سفره غذا حذف گردد.
- حتی‌الامکان از غذاهای شور مثل آجیل، ماهی دودی، پنیرشور، چیپس، کنسرو، ترشی، سوسیس و کالباس پرهیز نمایید.
- از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن و... برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

افزایش مصرف فیبر

- فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره‌ی سلول‌های گیاهی (مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها) وجود دارند. مصرف فیبرها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و همچنین از یبوست پیشگیری می‌کند.
- افزایش مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها در برنامه‌ی غذایی روزانه
- میوه‌ها و سبزی‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان‌های دستگاه گوارش