

راهنمای خود مراقبتی، پیشگیری از بیماری های قلبی

روش های صحیح زندگی شامل :

-تغذیه سالم -فعالیت بدنی مطلوب - زندگی عاری از سیگار و دخانیات - روشهای مناسب مقابله با استرس - سنجش سلامتی (چکاپ) طبق نظر متخصصین

تغذیه سالم :

۱. در میان وعده ها به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک ، از مغز ها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بو داده و خام) ماست کم چرب ، ذرت بدون نمک ، انواع سبزی (کاهو ، جعفری و...) که دارای منیزیم هستند استفاده کنید .
 ۲. مصرف روغن ها را کاهش دهید و از روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دمه و کره استفاده نکنید و انواع روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون ، روغن سویا یا کلزا را جایگزین نمایید .
 ۳. پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ ، پوست مرغ کاملا جدا شود .
 ۴. از مصرف نمک در سر سفره اجتناب نمایید و به جای آن از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع ، مرزه ، ترخون ، ریحان و...) یا سیر ، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده کنید
 ۵. بهترین نان از نظر میزان سبوس ، نان سنگک و نان جو است
 ۶. مصرف زیاد سبزی و میوه ، غلات کامل ، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL (چربی بد خون) و همچنین کاهش وزن می شود .
 ۷. اگر می خواهید LDL کاهش یابد ، مصرف چربی های اشباع را کاهش دهید . چربی های اشباع شده معمولا در حرارت معمولی اتاق بصورت جامد هستند (مانند روغن های جامد و روغن های حیوانی ، از مصرف این روغن ها باید پرهیز نمود زیرا باعث بالا رفتن کلسترول بد یعنی LDL در خون می شوند .
 ۸. تا حد امکان از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند هات داگ ، سوسیس ، ژامبون ، ناگت مرغ و گوشت ، حتی با عنوان «کم چرب » خودداری کنید.
 ۹. ماهی های چرب مانند سالمون که حاوی امگا ۳ بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL (چربی مفید خون) می شوند .
 ۱۰. پروتئین سویا برخی اثرات مفید دارد و سبب کاهش LDL (چربی بد خون) و تری گلیسرید و افزایش HDL (چربی مفید خون) می شود .
 ۱۱. غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرفتگی زود رس می شود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود .
 ۱۲. وزن خود را کم کنید کاهش وزن باعث کمک به کاهش کلسترول LDL (چربی بد خون) و تری گلیسرید و افزایش HDL (چربی مفید خون) کمک به کاهش فشار خون ، کاهش خطر حملات قلبی و سکته می شود .
- بیماری قلبی یک بیماری مهلک ، ولی قابل پیشگیری است قبل از ابتلا به فکر پیشگیری از آن باشیم .
- بیماری کم خونی عضله قلب قابل پیشگیری است .
- *میتوان با داشتن روش صحیح زندگی و با پیشگیری و کنترل فاکتورهای خطر این بیماری از بروز آن پیشگیری نمود یا آن را به تاخیر انداخت .
- * مصرف چربی خصوصا روغنهای گیاهی جامد ، روغنهای حیوانی و لبنیات پرچرب را به حداقل کاهش دهید . از روغن های گیاهی مایع مثل روغن زیتون ، روغن آفتابگردان ، سویا و ... استفاده نمائید . از حرارت دادن زیاد روغنهای مایع گیاهی خودداری نموده و برای مصارف طبخ باحرارت بالا حتما از روغن مایع سرخ کردنی استفاده نمائید . زیرا علاوه بر افزایش کلسترول و چربی بد در بدن ، سبب افزایش احتمال ابتلا به سرطان می شود . بیشتر از روشهای طبخ آب پز، بخارپز و کباب کردن استفاده نمائید.
- * روزانه از میوه و سبزیجات با رنگهای سبز ، نارنجی و قرمز استفاده نمائید . (این مواد غذایی حاوی انواع ویتامین ها و فیبر غذایی است و علاوه بر تاثیر مطلوب بر قلب از ابتلا به سرطانها پیشگیری می کند) .
- * روزانه از انواع مغزها مثل مغز بادام ، گردو و... استفاده نمائید (این مواد حاوی فیبر غذایی و مواد معدنی فراوان از جمله آهن و کلسیم بوده و چربیهای آن بر چربیهای خون اثر مطلوب دارند . همچنین این مواد دارای کالری زیادی بوده لذا در صورت مصرف بی رویه منجر به افزایش وزن میشوند.)
- * از غلات کامل و نان سبوس دار استفاده نمائید . چون حاوی فیبر غذایی و ویتامین های بیشتری می باشد .
- * سعی نمائید مصرف مواد شیرین مثل قند ، شکر ، شربت های مصنوعی ، انواع نوشابه های گازدار و انواع شکلات را به حداقل برسانید . این مواد منجر به ابتلا به چاقی یا اضافه وزن شده و از یک طرف سبب ابتلا به اختلالات چربی خون ، دیابت و فشار خون بالا شده و از طرف دیگر منجر به پوسیدگی دندانها می گردد.
- * از نمک یددار و به میزان کم در طبخ استفاده نمائید نمک را در انتهای طبخ به غذا اضافه نمائید . سر سفره دیگر به غذای خود نمک اضافه نکنید . مصرف نمک زیاد ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد . کودکان خود را از کودکی به غذای پر نمک و شور عادت ندهید .
- * بیشتر از گوشت سفید خصوصا ماهی استفاده نمائید . (نه به صورت کنسرو مثل تن ماهی که نمک و روغن زیادی دارد)
- * گوشت قرمز بدون چربی را حداکثر ۲روز در هفته (کمتر از ۲۰۰ گرم در هفته) استفاده نمائید .