



تغذیه در بیماری های قلبی عروقی

چند توصیه: روش های پخت مواد غذایی از اهمیت ویژه

ای برخوردار هستند. برای پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی باید از روش هایی استفاده شود که به افزودن چربی نیاز نداشته باشد و چربی افزوده شده بسیار کم باشد.

این روش ها عبارتند از: بخار پز کردن، پختن در فر، بعد از پختن و آماده شدن سوپ ها و یا خورش ها می توان آنها را در مدت چند ساعت فریز کرد و سپس چربی روی آنها را جدا کرد.

- بکار بردن روغن مایع در آشپزی به جای جامد
- ترجیحاً انتخاب گوشت های بدون چربی، کباب نمودن گوشت و استفاده نکردن از سس های چربی
- از خوردن چربی گوشت خودداری شود غیر از چربی ماکیان و ماهی ها

پیروی از یک رژیم غذایی صحیح همراه با ورزش ، باعث پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و افزایش طول عمر می شود.

گیرد. مصرف غلات در کاهش خطر بیماری های سکتة مغزی، بیماری های قلبی، دیابت نوع دوم موثر است

روغن ها و چربی ها: روغن های مصرفی بهتر است گیاهی باشد مانند: زیتون، آفتابگردان، سویا، کانولا



میوه ها و سبزیجات: فیبر موجود در میوه ها باعث کاهش کلسترول خون می شود و ایجاد مصونیت می کنند این مصونیت در مقابل انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی- عروقی، به دلیل وجود انواع آنتی اکسیدان هایی مثل بتاکاروتن، ویتامین C، اسید فولیک، لیکوپن، فلاونوئیدها و ویتامین E و مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، و به طور کلی فیتوکمیکال ها و فیتواستروژن ها می باشد.

مخصوصاً ماهی های دریایی، دارای امگا ۳ هستند که نقش

مهمی در جلوگیری از سکنه مغزی دارد.



فراورده های لبنی: در مجموع نقش محافظت کننده

ای در کاهش بروز بیماری های قلبی عروقی ثابت شده است

اما باید دقت شود که مصرف لبنیات پر چرب خود عامل

خطری برای این بیماری ها محسوب می شود.



نان و غلات: غلات سبوس دار رگ را از انباشته شدن

چربی پاک می کند و احساس گرسنگی کاذب را از شما می

۴



گوشت قرمز: گوشت قرمزیکی از منابع اصلی چربی

اشباع شده است که مهم ترین عامل ایجاد کننده امراض

قلبی، مانند فشار خون و افزایش سطح کلسترول به حساب

می آید. گوشت قرمز حاوی اسید های چرب اشباع فراوانی

است. و باعث بیماری هایی چون سکنه و نقرص می شود.



گوشت سفید: غذاهای دریایی میزان کلسترول خون

را کاهش می دهد. ماهی می تواند بدلیل بر خورداری از

مواد مورد نیاز بدن مانند آهن، کلسیم، ویتامین ها و پروتئین

ها بخش مهمی از رژیم غذایی را تامین می کند. ماهی ها

۳

بیماری های قلبی و عروقی، جز عمده ترین علل مرگ و

میردر دنیا می باشد. پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

و پیامد های ناشی از آن نیاز به تلاش مداوم دارد و تا حد

زیادی قابل پیشگیری می باشد. تغذیه و رژیم غذایی نقش

مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی دارد.

عوامل خطری که سبب ایجاد بیماری های قلبی می

شود. شامل: مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی پر چربی

و کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت، کم

تحرکی، چاقی، یائسگی در زنان، سابقه ارثی و سن.

پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی:

بکار بردن روغن مای به جای جامد در آشپزی ترجیحاً

انتخاب گوشت های بدون چربی، کباب نمودن گوشت و عدم

استفاده از سس های چرب.

از خوردن چربی گوشت خودداری شود، غیر از چربی ماهی

فقط چربی های حاوی اسید های چرب با پیوند دوگانه

ضروری هستند.

و بیشتر از غلات و حبوبات، سبزی و میوه استفاده کنید.

رژیم غذایی در بیماری های قلبی عروقی:

۲