

تغذیه سالم برای داشتن قلب سالم

آیا می‌دانید بیماریهای قلبی-عروقی نخستین علت مرگ و میر در کشور و در استان ما میباشد؟

و آیا عوامل خطر بوجود آورنده آنرا میشناسید؟

در حال حاضر ۳۵-۴۰ درصد مرگ و میرهای کل جامعه بر اثر بیماریهای قلبی-عروقی بوده و ۷۰٪ بیمارانی که سکته میکنند بهبودی کامل پیدا نمیکنند .

مهمترین عوامل بوجود آورنده این بیماریها عبارتند از:

▶ پرفشاری خون

▶ افزایش چربیهای خون

▶ بیماری دیابت

▶ اضافه وزن

▶ چاقی

▶ استعمال دخانیات

▶ کم تحرکی

در این میان تغذیه مناسب و ورزش تمامی عوامل خطر ساز دیگر را کنترل میکند. مهمترین عامل تغذیه‌ای در بیماریهای قلبی-عروقی مصرف روغنها و چربیها می‌باشد که روزانه چه بصورت قابل مشاهده و با افزودن به مواد غذایی و چه بصورت نامرئی و موجود در سایر مواد غذایی از قبیل چربی نهفته در گوشت ولبنیات و خوراکیهای آماده مانند: چیپس ، پفک وانواع شیرینی وشکلات وارد بدن ما میشوند وموجب بالا رفتن چربیهای مضر خصوصا کلسترول بد(LDL) میشوند . رسوب کلسترول در دیواره رگهای خونی از جمله رگها ومویرگهای خون رسان به خود قلب موجب انسداد رگها وبروز سکته های قلبی وناتوانیهای حاصل از آن میشود. بنابراین هر عاملی که موجب بالا رفتن کلسترول بد خون (LDL) گردد زمینه را برای ابتلا به بیماریهای قلبی-عروقی فراهم میکند وایجاد این زمینه از دوران کودکی وبا عادات غذایی غلط در زمینه مصرف روغنها وچربیها آغاز میشود. بنابر این پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی میبایست از همان دوران کودکی وبا اصلاح عادات غذایی خصوصا در زمینه مصرف روغنها وچربیها انجام شود. اما امروز هم دیر نیست وبا بکار بردن توصیه های تغذیه ای زیر میتوانید از بروز بیماریهای قلبی در خود وافراد خانواده پیشگیری کنید.

۱. روغنهای جامد را بطور کلی از سبذ غذایی خانواده حذف کنید چون حاوی چربی اشباع و ایزومر ترانس بوده که از خطرناکترین نوع چربیها بشمار میروند .
 ۲. روغنهای مایع را با توجه به برچسب بسته بندی و کنترل تاریخ مصرف , شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت , علامت استاندارد و نام کارخانه جایگزین روغنهای جامد نمایید.
 ۳. روغنهای مایع به نور و حرارت حساس هستند بنابراین آنها را در جای تاریک مثلا درون کابینت آشپز خانه و دور از حرارت اجاق نگهداری کنید.
 ۴. حتی الامکان از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید و غذاها را بصورت آبپز , بخار پز و تنوری و کباب شده مصرف کنید زیرا سالمترند خصوصا ذائقه کودکان را از ابتدا به اینگونه غذاها عادت دهید.
 ۵. اگر ناچارید غذایی را سرخ کنید حتما از روغنهای مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید و توجه داشته باشید این نوع روغن را بیش از دو بار در سرخ کردن مورد استفاده قرار ندهید زیرا درجه حرارتهای بالا موجب تولید مواد سمی و سرطانزا در روغن میشود.
 ۶. اگر غذایی را سرخ کرده اید مانند کوکو و یا کتلت میتوانید چربی اضافی آنرا با دستمال پارچه ای یا کاغذی تمیز بگیرید یا آنرا در ماهیتابه کج شده بگذارید و یا ظرف تمییز و سنگینی را روی آن قرار دهید که روغن اضافی آن خارج شود.
 ۷. مصرف چربیهای حیوانی مانند:پیه , دنبه و کره و لبنیات پر چرب و خامه و سر شیر و همچنین مواد غذایی نظیر : کله و پاچه , دل , جگر , قلوه و مغز را محدود کنید زیرا همه این مواد غذایی کلسترول بد خون را افزایش میدهند.
 ۸. چربیهای قابل مشاهده گوشت را تا حد امکان جدا کنید و دور بریزید همچنین پوست و چربیهای مرغ را هم قبل از طبخ جدا کنید.
 ۹. بطور کلی مصرف چربیها و روغنها را در رژیم غذائیتان محدود کنید و توجه داشته باشید روغنها دو برابر کربوهیدراتها و پروتئین ها کالری تولید میکنند .
 ۱۰. توجه داشته باشید که سالمترین روغنها : روغن زیتون , روغن هسته انگور و روغنهای موجود در مغزهای گیاهی مانند گردو , بادام , فندق و تخمه همچنین روغن موجود در ماهیهای چرب میباشد بنابراین حتی الامکان دو بار در هفته ماهی مصرف کنید.
- در پایان فراموش نکنید فعالیتهای بدنی , ورزش منظم و متناسب با سن و شرایط جسمی خود و حد اقل ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز برای داشتن قلبی سالم ضروری است. تندرست باشید.

معصومه مرادی

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی لرستان

منابع :

- تغذیه سالم برای داشتن قلب سالم و روغن ها و چربی ها از مجموعه انتشارات وزارت بهداشت و درمان دفتر بهبود تغذیه جامعه
- تغذیه و بیماریهای قلبی_عروقی (شماره ۲) و چربی ها و روغن ها (شماره ۳) از انتشارات شورای علمی آموزش همگانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور
- ده توصیه برای مصرف روغن مایع مقاله خانم دکتر ربابه شیخ الاسلامدر شماره ۱۱۰ هفته نامه سلامت