

بیماری های قلبی عروقی



آیا می دانید؟

راه های پیشگیری:

- * وزن خود را در دامنه مناسب و طبیعی حفظ کنید.
- * دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ را با خوردن ماهی، گردو، و سبزیجات سبز تیره برگی شکل افزایش دهید.
- * پروتئین های کم چرب (لخم) مثل مرغ بدون پوست، ماهی و قطعات بدون چربی گوشت قرمز را مصرف کنید.
- * مصرف چربیهای اشباع و ترانس نظیر غذاهای سرخ شده، کره، روغن های حیوانی، غذاهای فرآیند شده و آماده مصرف، میان وعده های بسته بندی شده مانند انواع چیپس ها، لبنیات پرچرب و فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس و کالباس را محدود کنید.
- * نمک و شکر را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- * روزانه ۵ تا ۱۰ سهم از میوه جات و سبزیجات و مقدار بیشتری از نخودها، لوبیاهای و مغزها مصرف کنید.
- * به جای غذاهای سرخ شده، غذاها را به صورت آب پز، کبابی و یا بخارپز میل کنید.
- * ورزش روزانه را فراموش نکنید.
- * روش های کنترل و برخورد مناسب با استرس را یاد بگیرید.

- * بیماری های قلبی عروقی عامل بیش از ۵۰ درصد مرگ و میرها در دنیا و کشور ما هستند.
- * سن بالاتر از ۴۵ سال برای مردان و بالاتر از ۵۵ سال برای زنان، از عوامل خطر این بیماری محسوب می شود.
- * سایر عوامل خطر ابتلا به این بیماری شامل چاقی و اضافه وزن، رژیم غذایی نادرست، پرفشاری خون، افزایش چربی های خون، بیماری دیابت، نداشتن فعالیت بدنی و استعمال دخانیات است.
- * شما می توانید با تغذیه مناسب و متعادل از بسیاری از این عوامل خطر پیشگیری کنید. برای این منظور در انتخاب غذایی که می خورید دقت کنید.
- * استرس و فشارهای روانی یکی از عوامل ابتلای افراد به بیماری های قلبی است.

منظور از سهم چیست؟

- در گروه گوشت، مرغ ماهی و حبوبات هر سهم معادل ۳۰ گرم انواع گوشت و یک دوم لیوان حبوبات پخته و یک عدد تخم مرغ می باشد.
- در گروه شیر و لبنیات هر سهم معادل ۱ لیوان شیر بدون چرب، یک لیوان ماست بدون چرب یا کم چرب و یا ۳۰ گرم پنیر است.
- در گروه چربی و روغن هر سهم معادل ۱ قاشق مربا خوری از انواع روغن های گیاهی، ۵ عدد زیتون و ۱ قاشق غذاخوری سس سالاد است.
- در گروه نان و غلات هر سهم معادل ۳۰ گرم از انواع نان است. سعی کنید نان های تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار) را خریداری کنید.
- در گروه میوه جات هر سهم معادل ۱ عدد میوه متوسط، نصف لیوان میوه خشک و سه چهارم لیوان آب میوه است.
- در گروه سبزیجات هر سهم معادل ۱ لیوان سبزیجات تازه و یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.



