

**بیماریهای قلبی-عروقی:** جزء عمده ترین علل مرگ و میر در سراسر دنیا می باشد. پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی و پیامدهای 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 بیماریهای قلبی دارد.

عوامل خطری که سبب ایجاد بیماریهای قلبی عروقی میشود، شامل: مصرف سیگار و الکل، رژیم غذایی پرچربی و کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت، کم تحرکی، چاقی، یائسگی در زنان، سابقه ارثی و سن.

### پیشگیری از بیماریهای قلبی-عروقی:

پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی شامل اقدامات و تغییراتی در رژیم غذایی، فعالیت ورزشی و اصلاحاتی در شیوه زندگی افراد می باشد. همچنین افراد باید اقداماتی را در کاهش کلسترول LDL، افزایش HDL و کاهش تری گلیسرید برای پیشگیری از ابتلاء به این بیماری انجام دهند.

### رژیم غذایی در بیماریهای قلبی

**گوشت و جانشین های آن:** گوشت قرمز مصرفی باید با چربی بسیار کم یا فقط گوشت بدون چربی باشد. مرغ و بوقلمون نیز از منابع خوب پروتئین بسیار کم چربی هستند. برداشتن پوست و لایه چربی زیرین می تواند محتوای چربی این مواد غذایی را کاهش دهد. مرغ و بوقلمون را می توان جایگزین قسمتی از گوشت قرمز بسیار کم چربی نمود. علاوه بر این، ماهی ها منابع غذایی خوبی از پروتئین بسیار کم

چربی می باشند که مصرف آنها سبب کاهش کلسترول می شود. سویا و فرآورده های تهیه شده از سویا را می توان تا حدودی با فرآورده های گوشتی جایگزین کرد. پخت و آماده سازی ماهی و کلاً گوشتها بسیار مهم می باشند و در تهیه آنها باید تا حد امکان از افزودن چربی و سرخ کردن آنها اجتناب کرد.

فرآورده های گوشتی فرآیند شده مانند: سوسیس و کالباس غنی از چربی اشباع و نمک می باشند و باید از مصرف آنها اجتناب شود. گوشتهای اعضا مانند: جگر، دل، قلوه، زبان و کله و پاچه نیز حاوی کلسترول زیاد میباشند و از مصرف آنها باید تا حد امکان پرهیز نمود. لازم بذکر است که میگو حاوی کلسترول بالا بوده و مصرف آن باید با دقت و مشاوره باشد.

**نان و غلات:** برای مصرف غلات باید از غلات کامل مانند: برنج، ماکارونی، سیب زمینی، حبوبات و یا بیسکوئیت های کم چربی استفاده نمود. غذاهایی مانند: نانهای روغنی از جمله بیسکوئیت کرم دار، نان خامه ای، کلوچه و اکثر تنقلات چرب و شور مانند: چیپس و پفک، ذرت بو داده در روغن و کره اجتناب شود.

**فرآورده های لبنی:** شیر، ماست و پنیر باید از انواع کم چربی و یا بدون چربی و انواع پاستوریزه باشد. از مصرف لبنیات پرچرب، ماست پرچرب، بستنی، خامه و پنیرهای پرچرب اجتناب شود.

**روغن ها و چربی ها:** روغن های مصرفی بهتر است از انواع روغن های گیاهی مانند: روغن زیتون، تخم آفتابگردان، کانولا و سویا باشد. مصرف مارگارین در مقایسه با کره، کمتر

سبب افزایش کلسترول خون میشود. مغزها (آجیل ها) غنی از اسیدهای چرب بوده و در صورتی که در محدوده چربی تعیین شده برای رژیم غذایی مصرف شوند، می توانند در کاهش کلسترول خون موثر باشند. از مصرف روغن جامد و چربی حیوانی اجتناب شود.

**میوه جات و سبزیجات:** میوه جات تازه و یا خشک شده و سبزیجات تازه که نمک، سس و یا خامه و چربی به آنها اضافه نشده باشد، برای کاهش کلسترول و چربی های خون بسیار مفید می باشند.

**فیبرها:** مصرف فیبرها مانند: جو و سبوس جو، سیب، هلو، مرکبات، گلابی، شلیل، هویج، کلم بروکلی، کدو، اسفناج و انواع نخود و لوبیا، سویا و فرآورده های آن و سایر حبوبات در کاهش کلسترول نقش دارند.

### «چند توصیه»

\* روشهای پخت مواد غذایی از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند. برای پخت و پز و آماده سازی مواد غذایی باید از روشهایی استفاده شود که به افزودن چربی نیاز نداشته باشد و چربی افزوده شده بسیار کم باشد. این روشها عبارتند از: بخارپز کردن، آب پز کردن، کباب پز کردن و یا پختن در فر، بعد از پختن و آماده شدن سوپ ها و یا خورش ها می توان آنها را به مدت چند ساعت فریز کرد و سپس چربی متراکم شده روی آنها را جدا کرد. استفاده از نمک در هنگام آماده سازی سوپها، خورش ها و سایر خوراک ها باید محدود شود. به جای نمک می توان از سبزیجات معطر، آبمیوه هایی



سازمان تامین اجتماعی

بیمارستان شهید دکتر لبافی نژاد

## نقش تغذیه در بیماریهای قلبی – عروقی



نشریه شماره ۵۷

شماره تماس: ۲۳۶۰۱

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

که می توانند بعنوان چاشنی مصرف شوند مانند: آبلیمو، استفاده کرد.

\*زرده تخم مرغ غنی از کلسترول است و نباید بیش از ۲ زرده در طول هفته مصرف شود. سفیده تخم مرغ فاقد کلسترول بوده و می توان در برخی از دستوره های غذایی بعنوان جایگزین تخم مرغ کامل استفاده کرد.

\*با استفاده از انواع لوبیاهای، نخود و سایر حبوبات میتوان غذاهای مغذی خوشمزه و کم چربی تهیه کرد. میتوان برنج یا ماکارونی یا سیب زمینی و سبزیجات را با مقدار کمی از گوشت های کم چربی، ماهی و یا مرغ مخلوط کرد و غذایی با مقدار چربی و انرژی پائین تهیه کرد. سبزیجات و میوه جات و یا هر دو باید در هر وعده غذایی مصرف شوند، زیرا منابع اصلی ویتامین ها بوده و در تأمین مواد مغذی روزانه اهمیت دارند.

\*کم تحرکی یکی از عوامل خطر اصلی برای بیماریهای قلبی و عروقی است. فعالیت ورزشی منظم می تواند در کاهش این اثرات موثر باشد و سبب کاهش فشار خون، کاهش کلسترول و حفظ وزن مناسب و ایده آل شود.