

با شعار :

"سلامتی با کاهش مصرف نمک و روغن"

بیماری های قلبی و عروقی

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. 40 درصد از مرگ و میر ها در کشورهای پیشرفته و 25 درصد در کشور های در حال توسعه ناشی از بیماری های قلبی و عروقی است. در کشور ما نیز بیماری های قلبی و عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر است. عوامل زیادی در بروز بیماری های قلبی و عروقی موثرند که از مهمترین آن ها می توان فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشار های روحی و روانی، استعمال دخانیات ، رژیم غذایی نامناسب، مصرف زیاد چربی و روغن را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر این که خطر بروز بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می شود، در نهایت باعث اضافه وزن و چاقی نیز می شود. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری های غیر واگیر از جمله دیابت و انواع سرطان ها فراهم می کند.

با رعایت نکات زیر در مصرف چربی و روغن می توانید از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری کنید:

- روغن نباتی جامد را حذف کنید و از انواع روغن مایع استفاده کنید.
- غذا های چرب و سرخ شده که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را مصرف نکنید.
- غذا بهتر است به صورت آب پز، بخار پز و کبابی باشد و یا با روغن بسیار کم و زمان کوتاه تفت داده شود.
- شیر و ماست کم چرب را جایگزین انواع پر چرب آن کنید زیرا علاوه بر اینکه تنگی و انسداد عروق را به دنبال دارد موجب چاقی و اضافه وزن می شود.
- از پنیر کم چرب و کم نمک به جای پنیر خامه ای استفاده کنید زیرا حاوی مقادیر زیادی چربی حیوانی هستند و می توانند موجب اضافه وزن و چاقی و همچنین افزایش کلسترول خون بشوند.
- کره، سر شیر، خامه کمتر استفاده کنید.
- شیرینی های خامه ای حاوی چربی زیادی هستند به جای آن از شیرینی های ساده و به مقدار کم استفاده کنید.

- از گوشت کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را قبل از پخت تا آنجا که ممکن است جدا کنید و قبل از طبخ مرغ پوست آن را جدا کنید.
- کله پاچه و مغز چربی زیادی دارند مصرف آن را محدود کنید.
- به جای استفاده از سس های چرب می توانید از سس زیر استفاده کنید:
- ماست کم چرب، آبلیمو سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل، سبزی های معطر و روغن زیتون
- غذا های آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، چیپس حاوی مقدار زیادی چربی هستند و مصرف آن ها را به حداقل برسانید.
- از روغن زیتون در سالاد خود استفاده کنید.

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ ها وارد می شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. 30 درصد انسان ها در سراسر جهان مبتلا به پر فشاری خون هستند که این نسبت با افزایش سن افزایش می یابد. پر فشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. فشار خون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، بیماری های قلبی، نارسایی کلیه شود. فشار خون بالا قابل پیشگیری است و با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی کاهش می یابد.

عواملی که در بروز فشارخون نقش دارند:

- ✓ مصرف زیاد نمک
- ✓ کم تحرکی
- ✓ عدم ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- ✓ رعایت نکردن یک رژیم غذایی متعادل
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ مصرف الکل
- ✓ کاهش سریع وزن بدن

از آنجایی که فشار خون بالا و بیماری های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می شوند و کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است. پس چربی نیز مانند نمک به عنوان یک عامل تغذیه ای می تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد.

با رعایت نکات زیر می‌توانید از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری کنید:

- کاهش مصرف نمک: فشار خون بالا، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم همه از عوارض مصرف زیاد نمک طعام است. میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از 2300 میلی‌گرم (یک قاشق چایخوری) و در بیماران قلبی و افرادی که فشار خون بالا دارند کمتر از 1500 میلی‌گرم در روز باشد.
- برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های معطر، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید. مصرف غذاهای شور مثل انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور، غذای کنسروی، کالباس و سوسیس، چیس و پفک، آجیل شور به حداقل برسانید.
- سدیم خون بالا و سطح پتاسیم پایین سبب بیماری‌های قلبی و افزایش فشار خون می‌شود منابع غذایی حاوی پتاسیم را بشناسید و از آنها روزانه مصرف کنید.

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات (لوبیا و نخود)، مغزها، سبزیجاتی مثل (اسفناج، هویج، جعفری)، میوه‌هایی مثل موز و خرما

گردآوری: معصومه هنری- کارشناس تغذیه - بهداشت خانواده - شبکه بهداشت و درمان رباط کریم