

رژیم های غذایی گیاهی چه تاثیری روی سلامت قلب دارند؟



این نکته ثابت شده است که دنبال کردن رژیم غذایی گیاهی، منجر به کاهش تجمع پلاک در رگ های خونی شده و خطر ابتلا به دیابت و سکته مغزی کم می شود. اگر شما از طرفداران مصرف گوشت قرمز هستید، برای بهره مندی از فواید گیاهخواری، مجبور نیستید کاملاً با این نوع گوشت خداحافظی کنید. چنانچه مصرف محصولات حیوانی را در رژیم خود کاهش دهید، خطر ابتلا به فشار خون نیز کاهش می یابد.

محصولات گیاهی چربی های اشباع نشده کمتری دارند:

چربی های اشباع شده، چربی هایی سرشار از هیدروژن هستند. این چربی ها در دمای اتاق جامدند. آنها را می توان در گوشت و محصولات حیوانی از قبیل گوشت گوساله، کره، پنیر و لبنیات پرچرب و حتی در روغن نارگیل یافت. طبق تحقیقات علمی انجمن قلب آمریکا، مصرف چربی های اشباع شده میزان کلسترول خون را افزایش می دهد. این افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی را بالا می برد.

رژیم های گیاهی منجر به کاهش کلسترول می شوند:



طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، تجمع کلسترول در خون عامل اصلی بیماری های قلبی، سکته مغزی و حملات قلبی است. اکثر متخصصان تغذیه توافق دارند که، جایگزین نمودن گوشت های پرچرب با مواد غذایی گیاهی تغییری سالم در سبک زندگی است. برای دستیابی به کلسترول پایین، کافیت چربی ها و روغن های اشباع شده را با روغن های اشباع نشده (آووکادو، روغن زیتون و آجیل ها) جایگزین کنید. کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باید از طریق چربی های اشباع شده تامین گردد.

رژیم های گیاهی فیبر بیشتری به بدن می رسانند:



پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی متعادل موجب افزایش فیبر محلول در روده ها می گردد. افزایش فیبر یکی از روش های کاهش گردش کلسترول بد در بدن شمامست. فیبر با کلسترول بد در مجرای روده وارد فعل و افعالاتی شده و سریعاً آن را از

بدن خارج می کند. همین امر منجر به کاهش کلسترول بد ذخیره شده در بدن می گردد. فیبر محلول در غذاهایی مانند عدس ها، سبزیجات و آجیل یافت می شود. **گیاهان خطر ابتلا به دیابت و چاقی را کاهش می دهد:**



بخشی از کاهش وزن با کاهش مصرف چربی های اشباع شده موجود در رژیم گیاهخواری تحقق می یابد. منتظر کاهش وزن خود باشید زیرا میوه ها و سبزیجات حاوی کالری کمتر و آب فراوان هستند. همین امر کمک می کند تا پیش از زیاده روی و اتمام غذا، احساس سیری کنید.

رژیم های گیاهی کاهنده فشار خون هستند:



یکی از مشهورترین رژیم ها برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، پیروی از رژیم های گیاهخواری برای مقابله با فشار خون است. گرچه تمرکز این رژیم اغلب بر کاهش مصرف سدیم است اما از



موسسه خدمات درمانی البرز
بیمارستان تخصصی البرز

پمفلت کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی

منبع : سایت آوای سلامت

کد مدرک : PT/۱۰۳۳/HP/۰۱

تدوین :: واحد آموزش و ارتقاء سلامت - فروردین ۹۷

شکلات تیره سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام فلاوانول است که حافظ سلامت قلب محسوب می شود. مقدار مصرفی این شکلات ۲۰ تا ۳۰ گرم در روز با درصد ۷۰ درصد به بالا کاکائو توصیه می شود. شکلات تلخ همچنین خطر التهاب را کاهش می دهد و ریسک بیماری های قلبی و عروقی را کم می کند.

کاهش مصرف نمک: میزان مجاز مصرف سدیم در روز ۱۵۰۰ میلی گرم است که اکثر ما بیشتر از این میزان را دریافت می کنیم. نمک منبع اصلی افزایش فشار خون است و پمپاژ قلب را مشکل می کند. این مشکل زمانی بیشتر می شود که شما استعداد ابتلا به فشار خون بالا را نیز داشته باشید.

اجتناب از سیگار: مصرف سیگار موجب می شود غدد فوق کلیه، هورمونی ترشح کنند که به طور موقت فشار خون شما را افزایش داده و موجب می شود قلبتان بیشتر کار کند. علاوه بر این، سیگار مقدار اکسیژن در دسترس قلب را کاهش می دهد، بنابراین کشیدن هر عدد سیگار، یک فشار اندک و در عین حال غیر ضروری را روی قلب و عروق خونی شما وارد می کند...

افزایش شادی در زندگی: تحقیقات نشان داده است که خندیدن با صدای بلند برای قلب خوب است و حتی می تواند منجر به محافظت در برابر حمله قلبی شود. این را محققان دانشگاه مریلند گفته اند. مطالعات آنها حاکی از این است که افرادی که کمتر می خندند، ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر تجربه می کنند. همانطور که استرس فرایند التهاب را در بدن افزایش می دهد، در عوض خندیدن کاهنده التهاب در بدن و محافظ سلامت قلب است.



لطفا مراقب سلامتی خود باشید

دیگر اهداف آن، کاهش مصرف گوشت است. در رژیم های گیاهخواری مقابله با فشار خون، مصرف میوه ها و سبزیجات افزایش می یابد و روزانه ۱۵۰ گرم پروتئین جذب بدن می گردد.

گیاهان سرشار از امگا ۳ هستند:



اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن ساخته نمی شوند، بنابراین تنها روش دستیابی به آنها از طریق برنامه غذایی مناسب است. امگا ۳ گیاهی در گیاهانی مانند تخم کدو، روغن کوینولا، سویا، گردو و بذر کتان یافت می شود.

کنترل عوامل خطر بیماریهای قلبی با ۶ گام

سالم

پیاده روی: انجمن قلب آمریکا توصیه کرده که شما برای حفظ سلامت قلب تان باید د ر هفته ۲,۵ ساعت پیاده روی سریع داشته باشید. به این میزان ورزش می توان ۷۵ دقیقه حرکات ایروبیک نیز اضافه کرد. توصیه می شود بزرگسالان ۲ روز در هفته تمرینات تقویت عضلات را نیز انجام دهند.

پرهیز از الکل: مصرف الکل منجر به کاهش سطح کلسترول خوب خون، افزایش احتمال لخته شدن خون و آسیب عروقی شود...

خوردن شکلات: