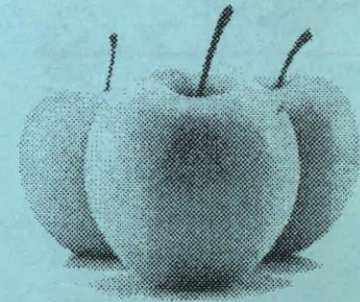


بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع ترین علل مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری های قلبی - عروقی است. افزایش این نوع بیماری ناشی از تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف دخانیات می باشد که به دلیل تغییر در شیوه زندگی ناشی از شهرنشینی و صنعتی شدن پدید آمده است. امروزه مردم نسبت به گذشته، بیشتر غذاهای پرکالری مصرف می کنند و از طرفی تحرک بدنی آنان نیز کمتر از گذشته شده است. بنابراین یکی از مهمترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی - عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

عوامل موثر در بروز بیماری های قلبی - عروقی:

- اختلال در چربی های خون (بالا بودن سطح کلسترول خون)
- کم تحرکی
- فشار خون بالا
- رژیم غذایی نامناسب
- استرس و فشار های روحی و روانی
- چاقی
- استعمال دخانیات



توصیه های تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی

۱. تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن می باشد و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در پنج گروه اصلی غذایی (گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها، گروه میوه ها و سبزی ها) معرفی می گردند.

۲. کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی

- غذاها تا حد امکان به صورت آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شود
- از سرخ کردن زیاد غذا خودداری گردد.
- مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس ها، مغز، دل و قلوه، کله و پاچه در برنامه غذایی کاهش یابد.
- پوست مرغ و چربی های قابل مشاهده گوشت و مرغ قبل از طبخ جدا شود و از قسمت های کم چرب گوشت ها استفاده شود.
- از گوشت های کم چرب مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.

- حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنید. چربی موجود در ماهی از نوع چربی های مفید است. به جای سرخ کردن ماهی آن را به شکل بخارپز و یا تنوری استفاده کنید.
- از انواع لبنیات کم چرب مثل شیر، ماست و پنیر استفاده شود.
- از مصرف پیه و دنبه که حاوی چربی های اشباع هستند خودداری کنید.
- از مغزهایی مثل گردو، فندق و بادام که دارای چربی های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده کنید.



۳. توجه به نوع روغن مصرفی

- از روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن آفتابگردان به جای روغن حیوانی و روغن نباتی جامد (برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون) استفاده گردد.
- از مصرف غذاهای سرخ کرده پرهیز شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- زیرا روغن جامد هیدروژنه حاوی

اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد.
- مصرف روغن زیتون و مغزها به دلیل کنترل انرژی دریافتی متعادل باشد.

از روغن های مایع معمولی (غیر سرخ کردنی) و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها (به دلیل حساسیت این روغن ها به حرارت بالا) استفاده نشود.

۴. کاهش مصرف مواد قندی

- مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته ای مانند برنج، ماکارانی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل، نوشابه ها باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری های قلبی عروقی می شود.
- بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه آنان خودداری نمود.
- از میوه های تازه بجای شیرینی و شکلات به عنوان میان وعده استفاده شود.

