

تأثیر تغذیه در بیماریهای قلبی و عروقی

بیماریهای قلبی - عروقی در دنیا جزء اولین عوامل مرگ و میر در انسانها محسوب می شوند. به طوری که در سال ۱۹۱۰، ۱۰ درصد مرگ و میرها در دنیا به علت بیماریهای قلبی و عروقی بوده است. اما این وضعیت در سال ۲۰۰۰ به ۵۰ درصد رسید و پیش بینی می شود این آمار در سال ۲۰۲۰ به ۷۵ درصد مرگ و میرهای شایع در جهان برسد.

در این بیماری عروق خونی خاصیت ارتجاع پذیری خود را از دست داده و در برابر عبور جریان خون مقاومت می نمایند در نتیجه خون کمتری به قلب می رسد و فشار خون افزایش می یابد و در نتیجه منجر به نارسایی های قلبی و سکنه قلبی می شود. این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما هنگامی که آسیب به سرخرگها جدی شده و جریان خون به قلب محدود شود درد ایجاد می گردد. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون رسان به قلب منجر به حمله ناگهانی و کشنده می شود.

عوامل ایجاد کننده بیماری قلبی عروقی:

- دیابت
دیابت می تواند زمینه ارثی داشته باشد یا در نتیجه بارداری حاصل شود اما نحوه تغذیه فرد هم در ایجاد دیابت اهمیت بسزایی دارد.

- چاقی
چاقی در نتیجه بی تحرکی و تغذیه نامناسب ایجاد می شود. افرادی که چربی اضافه در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای گسترش بیماریهای قلبی و عروقی و سکنه ها مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها وجود نداشته باشد.

- فشار خون بالا
فشارخون در برخی موارد جنبه ارثی دارد اما آنچه بیش از همه باعث فشارخون است تغذیه نامناسب و کم تحرکی است

- تغذیه نامناسب

- عدم فعالیت فیزیکی

- مصرف دخانیات

- استرس

عوامل کنترل کننده بیماری:

- کنترل وزن

- رژیم غذایی متعادل و کاهش مصرف قند، چربی و شیرینی
- فعالیت فیزیکی
- استفاده از میوه جات و سبزیجات
- استفاده از خشکبار

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد:

- گوشت و فراورده های آن، کله پاچه، لبنیات پرچرب، کره، دنبه و روغن حیوانی غنی از چربیهای اشباع هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال (کلسترول بد) در خون می شوند.
- مصرف کیک و بیسکویت، دونات، شکلات و شیرینی جات خامه دار به علت نوع چربی بکار رفته در آن سبب افزایش کلسترول خون می شود که یکی از عوامل خطر عمده در بروز بیماریهای قلبی و عروقی است.
- انواع غذاها و سوپهای آماده و کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشتهای نمک سود شده و تنقلات شور دارای مقدار زیادی نمک می باشند که موجب افزایش فشار خون می گردد. فشار خون بالا یکی از عوامل جدی در بروز بیماریهای قلبی و عروقی است.

برای کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی به توصیه های زیر توجه کنید:

- با افزایش مصرف حبوبات، جودوسر، سبوس جو، سبزیهای فیبر دار و میوه های تازه، فیبر غذایی خود را افزایش دهید.
- افزایش مصرف آب انگور، گریب فروت، چای کم رنگ، پیاز و سیب توصیه می شود.
- مصرف مقدار زیاد ادویه جاتی مثل رزماری، آویشن و زیره مقدار کلسترول خون را کاهش می دهند و از انسداد شریانها جلوگیری کند.
- ماهیهای روغنی از قبیل ماهی آزاد، قباد، حلوا، شیر و کیلکا حاوی نوعی چربی موسوم به اسید چرب امگا ۳ با خاصیت پائین آوردن تری گلیسرید خون است و باعث کاهش خطر انعقاد خون و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی است.

- میوه ها و سبزیها حاوی آنتی اکسیدان(ضد سرطان)،مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره سرخرگها می شوند.
- لبنیات کم چرب :تامین کننده کلسیم و پروتئین مورد نیاز بدن است

نکات مهم :

- ورزش ملایم و پیاده روی به سلامت عروق و گردش خون کمک می کند، هر روز پیاده روی و نرمش کنید
- سیگار نکشید.سیگار یکی از عوامل اصلی مرگ بر اثر ایست ناگهانی قلب هستند.این مقدار در سیگاریها دو برابر افراد غیر سیگاری است.
- سعی کنید از گیاهان تغذیه کنید.میوه ها،سبزیجات،حبوبات و غلات کلید سلامتی شما است.
- از استرس بکاهید

تهیه کننده

نسرین نزاریان

کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان پاکدشت