



دانشگاه تهران
سازمان دانشجوئی و فرهنگی
مرکز بهداشت و سلامت

شناخت عوامل خطر ، اصلاح شیوه زندگی ، قلب سالم



پیام های سلامتی در رابطه با قلب

- هیجان ها و عصبانیت های بیش از حد سلامت قلب را تهدید می کند.
- کاهش استرس و داشتن استراحت کافی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دارد.
- افرادی که در معرض استرس های روزمره قرار دارند بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند.
- بهترین فعالیت ها برای سلامت قلب ، راه رفتن ، پیاده روی تند ، شنا ، باغبانی و دوچرخه سواری است.

- ۴۰ دقیقه ورزش روزانه برای سلامت قلب ضروری است. ورزش می تواند خطر حملات قلبی را ۲ تا ۴ برابر کم کند.
- هر فرد در هر شرایطی چه لاغر و چه چاق باشد برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی باید روزانه فعالیت بدنی داشته باشد.
- ورزش و فعالیت بدنی موجب تقویت عضله قلب می شود.
- ترک سیگار خطر بیماریهای قلبی را به نصف کاهش می دهد.
- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی حداقل ۲ وعده خوراک ماهی در هفته مصرف کنیم.
- برای داشتن قلب سالم به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز یا بخار پز کردن استفاده کنیم.
- برای اینکه قلب سالم داشته باشید میوه، سبزی و حبوبات بیشتری استفاده نمائیم.
- کسانی که چربی اضافه به خصوص در ناحیه شکم دارند بیش از دیگران به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.
- بیماری قند ، بالا بودن میزان چربی خون، پرفشاری خون ، اضافه وزن و چاقی، عمده ترین عوامل بیماری های قلبی هستند.
- اگر دارای عوامل خطر بیماری قلبی مانند اضافه وزن، فشار خون بالا یا کلسترول بالا هستید، لازم است در برنامه غذایی روزانه خود تغییراتی را ایجاد کنید.
- مواد غذایی مانند جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی می توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کنند.
- روغن زیتون ، مغزها و دانه ها، حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی می شوند.
- مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.
- سبزیجات و میوه ها دارای ویتامین زیاد و فیبر بالا هستند و چربی خون را کاهش می دهند.
- نان های سبوس دار مثل نان بربری - نان سنگک و نان جوی سبوس دار حاوی ویتامین B۱۲ و کاهش دهنده چربی خون هستند.
- بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی، روغن مایع ذرت ، آفتابگردان، روغن کانولا و روغن زیتون می باشد.
- مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت قلب و عروق قلب دارد. ماهی کباب شده و یا بخار پز برای سلامتی قلب و عروق مفید است.
- شیر و ماست با چربی بالای ۵٪/۲ پر چرب محسوب می شود ، از مصرف لبنیات پر چرب بپرهیزیم.
- این تصور که تمام خاصیت لبنیات در چربی موجود در آن است اشتباه است.

- مصرف لبنیات پرچرب، زمینه ایجاد فشار خون و تنگ شدن رگهای اصلی قلب را فراهم می کند.
- از لبنیات پر چرب فقط برای کودکان زیر ۵ سال در صورتی که چاق نیستند استفاده کنیم .
- چاقی در ناحیه شکم عامل مهمی در ابتلا به بیماری فشار خون است .
- در روز بیش از یک قاشق مربا خوری نمک (5 گرم) مصرف نکنیم مصرف نمک اضافی به قلب فشار اضافی وارد می کند
- مصرف لبنیات کم چرب ، حبوبات ، سبزیها و میوه جات در کنترل فشار خون موثر است .
- در هفته ۲ بار حبوبات مصرف کنیم.
- برای کاهش مصرف چربی از رژیم غذایی ، کاهش مصرف مواد غذایی سرخ شده (سیب زمینی ، بادمجان ، زولبیا ، بامیه) و کاهش مصرف ته دیگ و سس مایونز ضروری است .
- مغزها (گردو ، بادام ، پسته) در جلوگیری از جذب کلسترول و کاهش تری گلیسرید خون مفید هستند.
- بهترین نوشیدنی، آب ، دوغ کم نمک ، شربتهای خانگی کم شیرینی (آلبیمو ، آلبالو...) می باشد. مصرف مواد غذایی حاوی شکر و قندهای ساده را به حداقل برسانیم.
- مصرف ماهی، ۳ بار در هفته به ویژه ماهیهای روغنی (آزاد، حلوا، کپور، شیر، کیلکا) برای پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی مفید است

