

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

رژیم :DASH

Dietary Approaches to Stop Hyper Tension



اگر حتی فشارخون بالا ندارید از این رژیم پیروی کنید تا از به وجود آمدن عارضه فشارخون بالا پیشگیری کرده باشد.

رژیم DASH مثل رژیم قلب سالم است. در این رژیم از غذاهایی که حاوی چربی‌های اشباع نشده، کلسترول و چربی به طور کلی هستند مثل میوه‌ها و سبزی‌ها، لبнیات کم‌چرب، غلات کامل، دانه‌ها، گوشت قرمز کمتر، شیرینی و شکر و نوشابه کمتر استفاده شده است. این رژیم بیشتر حاوی پتاسیم، کلسیم، پروتئین و فیبر است.

میزان سدیم مصرفی ۲۴۰۰ میلی‌گرم و پتاسیم ۳۵۰۰ m می‌باشد.

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

میزان کالری رژیم را باید با مشاوره تغذیه تعیین نمایید.

همانطوری که می‌بینید رژیم DASH شامل مقادیر بیشتری از میوه، سبزی و غلات کامل در هر روز است. این مواد غذایی سبب افزایش فیبر در رژیم غذایی شده که در عده‌ای از افراد باعث نفخ و اسهال می‌شود. برای پیشگیری از این مشکلات باید این نوع مواد غذایی را به تدریج وارد رژیم نمود. بیشتر سدیم که ما مصرف می‌کنیم از طریق غذاهای فرآوری شده به دست می‌آید پس باید به برچسب مواد غذایی توجه نماییم.

موارد زیر را هم به کار ببرید:

- ۲۴۰۰ میلی‌گرم سدیم روزانه مصرف نمایید.
- از فرآوردهای کم یا بدون سدیم مصرف کنید.
- سبزی‌های تازه یا منجمد یا کنسرو بدون نمک خریداری کنید.
- مرغ، ماهی و گوشت تازه مصرف شود. از کنسرو دودی شده و دیگر انواع مواد گوشتی پروسس شده مثل سوسیس، کالباس و غیره کمتر مصرف شود.
- از غلات صبحانه‌ای آماده مصرف (برشتوك) کم‌سدیم مصرف نمایید.
- گوشت‌های نمک‌سود شد یا مواد بسته‌بندی شده در آبنمک مثل زیتون، خیارشور، سس‌های کچاپ و سس‌های باربکیو استفاده نشود.
- به جای نمک از ادویه و سبزی‌های معطر خشک شده، لیمو، آبلیمو، سرکه و سس‌های بدون نمک استفاده کنید.
- برنج، ماکارونی و دیگر غلات را بدون نمک بپزید.

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

- غذاهای منجمد آماده مثل پیتزا، سوپ‌های آماده و سس معمولاً مقادیر زیادی نمک دارند پس بهتر است مصرف آن‌ها را کنار بگذارد.
- کنسرو ماهی را بشویید و سپس بخورید.

غیر از رژیم غذایی چه کار دیگری باید کرد؟

فعالیت بدنی مرتب به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. فعال بودن سبب سوختن چربی‌های اضافی و کنترل فشارخون و تقویت کلستروول خوب می‌شود. موارد زیر خطر بیماری‌های قلبی را کم می‌کند.

- قطع دخانیات
- ورزش حداقل ۳۰ دقیقه در روز و بیشتر روزهای هفته
- کاهش وزن اضافه و نگهداری وزن سالم
- کنترل فشارخون، قند خون و کلستروول

برنامه رژیمی DASH برای کلری‌های دیگر

گروه مواد غذایی	کالری ۱۶۰۰	کالری ۳۱۰۰
غلات	۶ و عدد روزانه	۱۳-۱۲ و عدد
سبزی‌ها	۴-۳	۶
میوه	۴	۶
لبنیات کچرب	۳-۲	۴-۳
گوشت، مرغ و ماهی	۲-۱ روزانه	۴-۳
آجیل، دانه‌ها، مغرهای و حبوبات	۳ و عدد در هفتنه	۱ و عدد در هر روز
روغن‌ها چربی‌ها	۲ و عدد روزانه	۴ و عدد روزانه
شیرینی	-	۲ و عدد

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

مثل و توضیح	اندازه هر پرس	پرس روزانه Sennin G	گروه مواد غذایی
نان با گندم سیوس دار غلات - جو جلپ کوردن	۱ پرس نان - ۱ اونس غلات خشک - ۰ - فجان برج پخته شده با غلات با انواع هالکلوفنی	۰ - ۷	غلات
گرچه زنگی - سبزی هایی - فوج - خود سبز - گلو اندوان کلم - شلم - اسماج - لوبیا سبز - بلقدلین - هنلیع غنی از فیبر - پتامیم و هنریم هستند	پک فجان سبزی قاز - ۰ / ۵ - فجان سبزی پخته - ۲ اونس ابهیوه	۰ - ۴	سبزی ها
زر را تو خوار خرمه ای خشک - هر گیلت لب پر قال سایه - خریزه خدوانه - هل و اندلس - اوکندهش خوت فرنگی - تلنگی هنلیع غنی از پتامیم و فیبر هستند	۱ اونس ابهیوه - ۱ عدد هیوه متوفط - پک چهارم فجان هیوه خشک (خشکیل) - ۰ / ۵ - فجان ابهیوه تزه با کسر و شده	۰ - ۴	هیوه ها
لیشت کچهرب یا چهربی - خاله کچهرب یا چهربی - هست کچهرب - پیپر کچهرب - هنلیع غنی از کلسیم و پروتئین هستند	۱ اونس شیر - ۱ فجان هست - ۵ اونس پنیر	۰ - ۶	لیشت کچهرب
گوشت بدون چربی و مصروفت نکلی، آب پز، بخاریز و هرگز پوست نکند هنلیع غنی از پروتئین و هستگز هستند	۳ اونس گوشت پخته یا هایی با هرگز	۰ - ۶	گوشت - مرغ - هایی
پلام - انواع اجل جلام زمینی - گلبو - تخم افلیگر دان - لوبیا چشیدنی - و انواع خود و لوبیا و عدس و افغان این ها هنلیع غنی اویزی - هستگز - پتامیم خیبر و پروتئین هستند	یک سوم فجان با ۱ / ۵ اونس اجل (انواع مغزهای خوارکی) + فلانق غازخواری با ۰ / ۵ - ۱ اونس خود و لوبیا خشک	۰ - ۵ بزر نر هفتنه	اجلن - دانه ها - خود و لوبیا خشک
هل کارپن فرم (نیمه ملیع) - هلیونز کچهرب سس هایی سیک روغن هایی نباتی - (زیتون خرت کنون) - افلیگر دان) ۰ / ۷ مرصده DASH می رزیم کاری از چربی تلفین می شود که شفل چربی موجود در مواد غذایی یا چربی اضافه شده به غلات	۱ فلانق غازخواری هل کارپن فرم - هلیونز کچهرب ۱ فلانق غازخواری - ۰ - فلانق غازخواری سس سالاد سیک - ۱ فلانق غازخواری روغن پیلی	۰ - ۶	روغن ها و چربی ها
شکر ترکه خربزه ایلان هیوهای - شیرینی های سفت و هیوهای نمونه هایی از شیرینی های کچهرب هستند	۱ فلانق غازخواری شکر - ۰ - فلانق غازخواری ترکه - ۰ / ۵ - ۱ اونس ترکه هیوهای - ۸ اونس نوشله	۰ بزر نر هفتنه	شیرینی

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

۱۰ قانون کلی درباره مواد غذایی

- ۱- همه مواد غذایی خام جانوری را در طبقه پایین یخچال یا فریزر نگهداری کنید زیرا ممکن است از گوشت خام، ماهی، تخم مرغ و ماکیان قطراتی ترشح شود و روی غذاهای آماده مصرف بریزد که در این صورت خطر ایجاد بیماری هیا ناشی از غذا وجود دارد.
- ۲- یخ غذاهای منجمد را در دمای اتاق آب نکنید. همیشه غذاهای منجمد را برای رفع حالت انجماد در طبقه پایین یخچال یا در ماکروویو یا در زیر آب سرد جاری و در کمتر از یک ساعت برطرف کنید.
- ۳- غذاها را به سرعت سرد کنید. نگذارید غذاهای داغ در دمای اتاق خنک شوند. غذاهای داغ باید تا ۴ درجه سلسیوس در مدت حداقل دو ساعت خنک شوند.
- ۴- برای غذاهای خام از تخته برش های جداگانه استفاده کنید. هر سطحی که با مواد خام جانوری تماس پیدا کند، می تواند باکتری های کشنده و انگل ها و ویروس ها را منتقل کند. از یک تخته برش قرمز رنگ فقط برای برش مواد غذایی حیوانی استفاده کنید تا از آلودگی ثانویه جلوگیری شود.
- ۵- غذاهای باقیمانده را تا دمای ۱۷۰ درجه فارنهایت گرم کنید (۷۷ درجه سلسیوس).
- ۶- دستهایتان را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. بهداشت نامناسب نظیر نشستن دست بعد از تماس با مواد غذایی خام، رفتن به توالت، سیگار کشیدن، سرفه کردن و یا لمس هر سطح آلوده یکی از علل بیماری های ناشی از غذاست. در حقیقت به صورت مجازی همه صابون ها ضد باکتری هستند و این مالش دست ها به هم است که باعث تمیزی می شود.
- ۷- آن را گرم نگهدارید، آن را سرد نگهدارید، ... یا آن را نگه ندارید. گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، هندوانه برش زده، برنج، حبوبات و جوانه ها قبل و بعد از پختن نسبت به رشد سریع باکتری ها حساس هستند. غذاها باید زیر ۴ یا بالای ۰ درجه نگهداری شوند. همچنین غذاها را بیشتر از ۷ روز در یخچال نگهداری نکنید.

چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟

-۸- همه غذاها را کاملاً بپزید. همه غذاهای جانوری باید تا حداقل ۷۷ درجه برای کشتن باکتری‌ها و انگل‌ها و ویروس‌هایی که سبب بیماری ناشی از غذا می‌شوند پخته شوند. از یک دماسنجه با ساقه فلزی برای بررسی دما بلافارصله بعد از پخت استفاده کنید.

-۹- غذاها را تنها از نقاط دارای مجوز خریداری یا مصرف نمایید. اگر شما غذایی را از دستفروش بخرید و یا آن را در یک مکان نامناسب صرف کنید دچار مشکل می‌شوید.

-۱۰- وقتی شک دارید آن را دور بیندازید. وقتی شک دارید غذا ممکن است فاسد باشد، مثلاً رنگ یا طعم آن فرق کرده یا بسته‌بندی آن خراب شده است، غذا را دور ببریزید. به این ترتیب به سادگی از بروز خطر جلوگیری می‌کنید.



چرا توجه به تغذیه سالم برای قلب مهم است؟



حرفه‌ای باش!

Be Professional...