

۲۱ توصیه غذایی به افراد مستعد و مبتلا به بیماری های قلبی در آستانه روز جهانی سلامت قلب

## خوراکی های دوستدار قلب



**توجه:** ۲۹ سپتامبر برابر با ۷ مهر هر سال، در تقویم سلامت جهانی، روز جهانی سلامت قلب، نامگذاری شده است.

همه ما می دانیم که کاهش مصرف نمک و چربی های حیوانی، یکی از اصول اولیه تغذیه ای برای داشتن قلبی سالم است، اما کتا رعایت این ۲ نکته ساده، لازم است دستی در برنامه غذایی خود ببریم تا بتوانیم قلب سالم تری داشته باشیم. از طرف دیگر، افرادی که سابقه سکته قلبی یا جراحی های باز قلب را هم در کارنامه سلامت خود داشته اند، باید چند نکته تغذیه ای ساده را برای افزایش سلامت قلب خود به کار ببرند که در ادامه این مطلب به تمام این نکات، اشاره خواهیم کرد.

### پیشنهاد خوراکی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی

۱. ماهی سالمون یا ساردین یا اسدانی موجود در این بار در برنامه غذایی خود قرار دهید تا خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در خود کاهش دهید. تحقیقات نشان داده اند، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در این دو ماهی به انتظاف پذیری عروق، کاهش التهاب عروق و بهبود علائم منارویک کمک می کنند و به این ترتیب باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی می شوند. علاوه بر این، ماهی های سالمون و ساردین، حجم بالایی از سلنیوم را در خود جای داده اند که این آنژی اکسیدان قوی به محافظت از قلب و عروق کمک می کند.
۲. روزی یک تا دو گردو بخورید. گردو سرشار از امگا ۳، فیبر، ویتامین E و فولات است. همه این مواد مغذی برای حفظ سلامت قلب بسیار مهم هستند. به علاوه، گردو حاوی حجم بالایی از چربی های غیر اشباع چندان نچیره ای است که می توانند به حفظ انتظاف و سلامت عروق کمک کنند.
۳. مصرف بادام خام را فراموش نکنید. مصرف روزانه ۳ تا ۵ بادام خام باعث پیشگیری از تجمع پلاک در عروق و در نهایت پیشگیری از حمله های

مناسی از کاتچین و انواع فلاونویدهاست که برای ارتقای سلامت قلب و پیشگیری از تشکیل پلاک در عروق خوبی بسیار موثر هستند. اگر به فکر حفظ سلامت قلب خود هستید، به شما پیشنهاد می کنیم مصرف شکلات تلخ حداقل ۷۰ درصد را به میزان روزانه حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در برنامه غذایی خود داشته باشید. این کار باعث کاهش سطح فشارخون عمومی می شود و سرعت گردش خون را در بدن بالا می برد. به همین دلیل هم مصرف شکلات تلخ می تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. مصرف روزانه یک مشت بسته کشمش، به دلیل وجود پتاسیم بالا، باعث کاهش خطر ابتلا به افزایش فشارخون می شود. کلم بروکلی را به سبزی های مصرفی روزانه خود اضافه کنید. حجم بالای فیبر و اتی اکسیدان های موجود در کلم بروکلی باعث کاهش کلسترول خون و خطر ابتلا به بیماری های

**به افرادی که سابقه سکته قلبی داشته اند، توصیه می شود حداقل هفتگی ۱۵۰ گرم ماهی مصرف کنند و حداقل هفتگی ۲ مرتبه حبوبات بخورند زیرا حبوبات سرشار از فیبر هستند و مصرفشان برای بیماران قلبی یا آنهایی که سابقه سکته قلبی دارند، بسیار مهم است**



### پیشنهاد خوراکی به افرادی که سابقه سکته قلبی دارند

۱. روزی دو وعده سبزی و ۲ وعده میوه تازه بخورید.
۲. به جای محصولات تهیه شده با غلات تصفیه شده، انواع سبوس دار آنها مانند نان های سبوس دار و حتی برنج و ماکارونی قهوه ای بخورید.
۳. گوشت های بدون چربی را جایگزین گوشت های پرچرب کنید و دور مصرف فرآورده های گوشتی مانند سوسیس و کالباس که سرشار از سدیم هستند، خط بکشید.
۴. حداقل هفتگی ۱۵۰ گرم ماهی یا غذاهای دریایی مصرف کنید.
۵. حداقل هفتگی ۲ مرتبه حبوبات بخورید. حبوبات سرشار از فیبر هستند و مصرف آنها برای بیماران قلبی یا آنهایی که سابقه سکته قلبی دارند، بسیار مهم است.
۶. مصرف غذاهای چرب، شور و سرخ کرده را تا حد ممکن کاهش دهید و استفاده از انواع فست قود را به حداقل ترک کرده در ماه محدود کنید.
۷. لبنیات کم چرب بخورید.
۸. چربی های سالم تر مانند روغن کانولا، روغن آفتابگردان، روغن زیتون، روغن کنجد و روغن دانه سویا را جایگزین چربی های حیوانی یا کره و مارگارین کنید.
۹. حداقل روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب یا سایر نوشیدنی های بدون شکر مصرف کنید.

منبع: livestrong



**نوشیدنی های دوستدار قلب**

۱. یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی، بالا بودن فشارخون است. برای کاهش و تنظیم فشارخون در طب سنتی، می توان به صورت روزانه از شیر قنداق کمک گرفت. برای تهیه شیر قنداق، باید ۵۰ گرم مغز قنداق خام و بدون پوست را با ۳ قاشق غذاخوری عسل و ۳ لیوان آب سرد یا شیر به خوبی مخلوط کرد تا مایع یکتراختی به دست بیاید.

۲. یکی دیگر از نوشیدنی های بسیار مفید برای حفظ سلامت قلب، شربت سیب است. برای تهیه شربت سیب، لازم است آب سیب شیرین و طبیعی را با عسل مخلوط کنید و بعد از جوشاندن، آن را صاف و با مقداری آب ساده میل کنید.

۳. شربت گلاب، دیگر نوشیدنی مفید برای حفظ سلامت قلب است. برای تهیه این شربت، باید یک کیلوگرم نبات، ۳ کیلوگرم گلاب و نیم مقدار زعفران را با هم حل کنید و آن را روی شعله مناسب قرار دهید. بعد از اینکه شربت به قوام کافی رسید، آن را داخل شیشه های درب دار و هر بار مقداری از شربت را با آب سرد مخلوط و سرو کنید.

۴. افراد دچار تپش قلب، می توانند نوشیدنی سنتی سیب، زرشک و لیمو را امتحان کنند. برای این منظور، باید از مقدار برابری آب زرشک و آب سیب و نصف این مقدار آلبومی تازه استفاده کرد.

۵. مصرف نوشیدنی زرشک که با مقداری عسل، شیرین شده نیز به کاهش فشارخون و کم شدن خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کند. در نهایت مصرف دم کرده میوه گل نسترن را برای کاهش فشار و قندخون به عنوان دو عامل ابتلا به بیماری های قلبی، به شما توصیه می کنیم.

# SiderAL

MADE IN ITALY

- مکمل آهن سیدرال با فن آوری جدید لیبوزومال برای اولین بار در ایران
- بدون عوارض گوارشی مانند تهوع، دل درد، یبوست و تغییر رنگ مدفوع
- مناسب برای تمامی افراد در گروه های سنی مختلف
- در سه شکل دارویی (قطره، ساشه و کپسول)

**Kimia**

Kimia Salamal Iranion

Tel: +9821 8857 2383